الصحة النفسية للطفل

من الحمل إلى الحضانة

دكتورة كلير فهيم



الصحة النفسية للطفل

تأليف

الدكتورة كلير فهيم



طبعة اولى

صدر عن دار الثقافة ــ ص.ب ١٢٩٨ ــ القاهرة

جميع حقوق الطبع محفوظة للدار (فلا يجوز أن يستخدم إقتباس أو إعادة نشر أو طبع بالرونيو للكتاب أو أي جزء منه بدون إذن الناشر، وللناشر وحده حق إعادة الطبع)

١٠ / ٤٨٠ ــ ط١ / ٥ ــ ٥ / ٩٠

رقم الإيداع بدار الكتب ٥٣٩٤ / ١٩٩٠

دولى : ٩٧٧ ــ ٢١٣ ــ ٠١٧ ــ ٣

طبع بمطبعة دار الجيل للطباعة

جمع فى سيوبرس

تصميم الغلاف : هانى فوزى

فى هذا الكتاب

الموضوع **الصفحة**

المقدمة

أقدم هذا الكتاب إلى كل أم وكل أب يرغب فى تنشئة طفله تنشئة نفسية صحيحة من الوجهة البدنية والعقلية والنفسية على السواء .

إن هناك الكثير من الأطفال الذين يعانون فى طفولتهم ، ومستقبل حياتهم لعدم إلمام آبائهم وأمهاتهم بأبسط قواعد التربية . فقد نشأوا انشأة أضرت بهم وبمجتمعهم أشد الضرر . فعجزت الإنسانية عن أن تستفيد منهم شيئا . وعجزوا هم بدورهم عن أن يقدموا شيئا نافعا . سواء لهم أو لغيرهم .

هناك ملايين الأخطاء التى طفح بها تاريخ البشرية فى سعيها المضنى نحو الكمال ، والتى كان من الممكن تحاشيها لو أن البشر عرفوا أساليب التربية القديمة .

هناك آلاف الأطفال الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والسلوكية والتى يشكو منها الآباء والمدرسين فى المدارس . والحقيقة أن هؤلاء الشاكين لم يتعاملوا مع الأطفال بالأساليب النفسية الصحيحة . إن ما ذكرته هنا أثار انتباهى إلى أن الفرصة مازالت سانحة ، وأن الوقت لم يضع بعد ، وأن الآفاق الواسعة ما فتئت فسيحة تتسع لعمل المهتمين وإخلاص المتجاوبين ودعوات الداعين إلى الخير والإصلاح .

فى هذا الكتاب ألقى الضوء على الأساليب السليمة للتنشئة النفسية للطفل ، والتى تعد الأساس الذى تبنى عليه شخصيته .

إن الأبحاث التى أجريت على سلوك الأطفال أظهرت بوضوح أن ذلك يتأثر تماما بسلوك الآباء (آباء وأمهات) وشخصياتهم ، وشعورهم حيال أطفالهم . أى أن نضج الوالدين العاطفى يستطيع أن يخلق الطمأنينة والتعاطف وحسن التفاهم بين جميع افراد الأسرة بما فيهم الطفل .

ويتكون هذا الكتاب من جزئين :

الجزء الأول ويشمل : ـــ

أ ـــ مرحلة ما قبل ميلاد الطفل (أى مرحلة الحمل) . وفيها وجوب العناية بالحامل من الناحيتين الجسمية والنفسية لما لهما من تأثيرهام على الجنين .

ب ـــ مرحلة ما بعد الميلاد (مرحلة الرضاعة) حتى نهاية العام الثانى من عمر الطفل . وفيها تتضح أهمية رعاية الطفل والأم . ويشمل إختيار نوع الملابس ، ونظام النوم ، والتريض . وهذه لها تأثير فعال على الصحة النفسية للرضيع . كما تتضح أيضا أهمية تغذية الرضيع وتنظيمها ، ومزايا الرضاعة الطبيعية لما لها من فائدة كبرى للطفل جسميا وعقليا ونفسيا .

وفى هذا الكتاب الإجابة على التساؤلات المختلفة المتعلقة بالرضاعة

الطبيعية . وكذا الارشادات اللازمة لتغذية الطفل حتى نهاية العام السادس .

الجزء الثانى ويشمل :

مرحلة الحضانة (من سن ٣ سنوات جتى ٦ سنوات) .

ويوضح الكتاب أهمية هذه المرحلة لمالها من تأثير فعال على الطفل يلازمه مدى الحياة . ويوضح الكتاب كذلك حاجات النمو لطفل الحضانة ، ودور الأم والأب لتوفير الطمأنينة له .

وأخير وضحت أهمية الحركة والنشاط واللعب فى تكوين الخبرة الشخصية والصحة النفسية للطفل .

وأرجو أن يوفق هذا الكتاب فى القاء الضوء على أصول التنشئة النفسية للطفل فى مرحلتى الرضاعة والحضانة . وأن ينبه أذهان الآباء والأمهات إلى ما فى ذلك من خير وسعادة لهم ولأبنائهم . وأن ينير السبيل أمام القائمين والمشرفين على التربية إلى معرفة الطريق الصحيح لتنشئة الطفل صحيا ونفسيا فى هاتين المرحلتين الدقيقتين من حياته .

فإذا ما تحقق ذلك أكون بفضل الله قد وفقت فيما قصدت إليه .

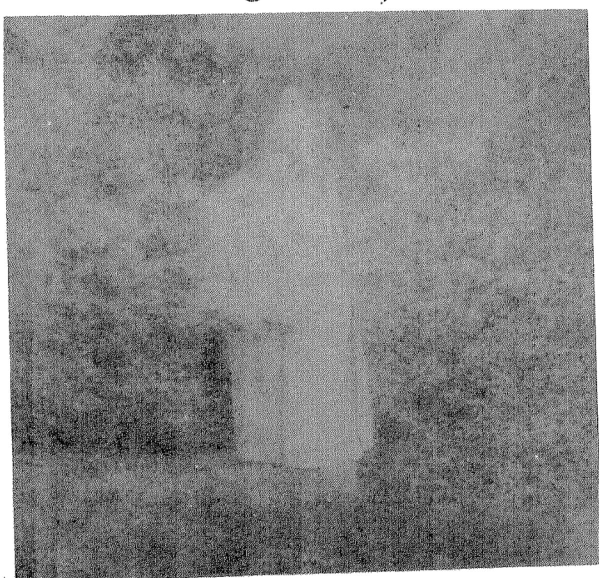
المؤلفة

الجزء الأول

الصحة النفسية للحامل والرضيع

الفصل الأول

مرحلة ما قبل الولادة
(الحمل)



الرعاية النفسية والجسمية للحامل .. وتأثيرها على الجنين

أولاً : عناية الحامل بنفسها

١ ـــ المسكن

٢ ـــ المأكل

٣ ـــ المشروبات

٤ ـــ الملابس

٥ ـــ النظافة

٦ ـــ النوم والراحة

٧ ـــ التريض

٨ ـــ تنظيم الأمعاء

٩ ـــ العناية بالتدين

١٠ ـــ الحالة النفسية للحامل والصحة النفسية للطفل

ثانيا : العناية الطبية بالحامل

١ ـــ الفحص الطبى العام

٢ ـــ وضع الجنين

٣ ـــ قياس عظام الحوض

٤ ـــ فحص البول للزلال والسكر

٥ ـــ تحليل الدم

الرعاية النفسية والجسمية للحامل وتأثيرها على الجنين

إذا أهمل إنسان أمر نفسه وغفل عن شأنها فسبب لها المرض أو جلب عليها الشقاء ، فقد جنى على نفسه جناية واحدة . أما الأم الحامل إن أهملت فى أمرها فقد ارتكبت ـــ جنايتين وتسببت فى جرمين . جنايتها على نفسها وجنايتها على جنينها . فأى ذنب جناه ذلك الجنين حتى يخرج إلى الحياة ميتا وقد بعثه الله حياً أو ما ذنبه أن يخرج إلى الحياة سقيما وقد جاء إليها سليما .

فواجب الأم الحامل العناية بصحتها من أجل نفسها ، ومن أجل طفلها وذلك باتباع ما يأتى فى نظام حياتها اليومية .

أولاً عناية الحامل بنفسها : ـــ

(١) ـــ المسكن : ـــ

يجب أن تتوفر فى حجرتها الشروط الصحية فيدخلها الشمس ويتخللها الهواء ، ويجب وضع السرير فى إحدى أركانها حيث لا يكون عرضة للتيارات الهوائية مع مراعاة تهويتها بين حين وحين ، مع تجنب الفكرة الخاطئة من إغلاق الشبابيك والأبواب ظنا أن التهوية تحدث رطوبة فى أجسام الحوامل ، ويستحسن ألا تزدحم الغرفة بأثاث إلا ما تدعو الحاجة إليه حتى يسهل تنظيفها .

(٢) — المأكل : —

— يجب أن يشمل طعام الحامل جميع العناصر اللازمة لبناء جسم جنينها . فتكثر من الفواكه والخضر الطازجة مثل الطماطم والخيار والفجل والجرجير — كذلك الخضروات المطبوخة والجبن البيضاء سواء كامل الدسم أو القريش ويراعى تجنب أكل الأطعمة المملحة . كما يجب أن يتضمن طعامها البقول وخاصة أنها من أرخص الأطعمة فأكثرها فائدة للحامل مثل الفول النابت والمدمس والعدس ، ويجب الإقلال من المنبهات مثل الشاى والقهوة .

وتحتاج الحامل بصفة خاصة إلى كميات متزايدة من الأطعمة الغنية بالحديد : كالبقول والنباتات الورقية الداكنة الخضرة ، واللحوم والكبد والكلاوى والقلوب كما ينبغى تناول العسل الاسود ويحبذ تناول أقراص الحديد يومياً خلال أشهر الحمل الثلاثة الأخيرة وينصح بأن يكون ذلك أثناء وجبة رئيسية مع بعض الفواكه الحمضية لا بين الوجبات .

مثال لوجبات يوم كامل : —

الفطور : —

بيضة مسلوقة سلقا خفيفا .

كوب من اللبن الحليب محلى بالسكر (٢ قالب سكر)

طبق متوسط فول مدمس بالزيت والليمون .

١ / ٢ رغيف خبز بلدى .

الغذاء : ـــ

ـــ قطعة متوسطة من اللحم (١٠٠ جم) أو صدر فرخة أو شريحة سمك مسلوق .

ـــ طبق متوسط أرز (١٠٠ جم أرز جاف)

ـــ خضار مطبوخ « طبق متوسط » (٢٥٠ جم).

ـــ سلطة خضراء طبق متوسط (طماطم ، خيار وجرجير ١٥٠ جم)

ـــ خبز بلدى رغيف (١٤٠ جم) .

ـــ برتقالة أو ٢ جوافة صغيرة أو حسب فاكهة الموسم .

العشاء : ـــ

كوب لبن حليب بالسكر (٢ قالب سكر) أو لبن زبادى .

قطعة متوسطة من الجبن القريش (١٠٠ جم)

١ / ٢ رغيف خبز بلدى .

حاجة الحامل للأملاح : —

لا تقل أهمية عن حاجتها من المواد الأخرى وخصوصاً فى الأشهر الأخيرة من الحمل وذلك لأن الجنين يأخذ ما يحتاج إليه من مواد معدنية من أنسجة أمه فإن لم يجد كفايته فقد يستنزف أملاح الكالسيوم من أسنانها أو من عظامها الأمر الذى ينجم عنه وقوع الأسنان ولين العظام . وقد يأخذ أملاح الحديد من دمها فتنقص كرات الدم الحمراء مما يسبب فقر الدم واليرقان .

ومجمل القول إن طعام الحامل يجب أن يتضمن كل ما تحتاج إليه من بروتينات ونشويات ودهنيات وأملاح وفيتامينات بشرط ألا تزيد فى سمنة الجسم .

— الغذاء للحامل .. والنمو العقلى والبدنى للطفل : —

أثبتت الدراسات العلمية أن غذاء الطفل الذى يبدأ وهو جنين له تأثير خطير على نموه العقلى والبدنى . إذ تبين أن نقص البروتين فى غذاء الأم الحامل له تأثير مباشر على تكوين خلايا المخ والكبد .. كما أن نقص تغذية الجنين يتسبب فى وفاة أكثر من ٣٠ ٪ من المواليد . وهناك علاقة وثيقة بين طول ووزن الطفل عند الولادة ونوعية تغذية الحامل بأغذية مرتفعة القيمة الغذائية .

— مكونات الغذاء الكامل للحامل : —

ومن هنا تبدو أهمية تغذية الأم الحامل . ويمكن تلخيص الغذاء

المتكامل للحامل على الوجه التالى : ـــ

١ ـــ أغذية البناء وتتوافر فى المواد البروتينية .

٢ ـــ أغذية المجهود (لإمداد الطاقة) وتتوافر فى المواد النشوية والسكرية والدهنيات والحبوب .

٣ ـــ أغذية الوقاية وهى الخضروات والفواكه .

٤ ـــ اغذية أخرى لإعطاء المذاق للطعام مثل الزيت والسمن والسكر والملح . ونقص أحد هذه العناصر يؤدى إلى نقص فى نمو الجنين ولكن الأخطر هو نقص البروتين لأنه يؤدى إلى التأثير على مخ الجنين وكبده وذلك ما أثبتته الدراسات العلمية فى هذا المجال .

ب ـــ علاقة غذاء الحامل ... ومقاومة الطفل للأمراض : ـــ

ولقد أثبتت الدراسات أيضا أن الأطفال الذين يولدون بأوزان أقل من الوزن الطبيعى يكونون اكثر تعرضاً للإصابة بالنزلات الشعبية والمعوية والرئوية وفقر الدم ، وذلك لأن نمو الطفل يبدأ منذ حدوث الحمل على عكس الإعتقاد السائد بأن نمو الطفل يبدأ بعد الولادة .

ـ العلاقة بين غذاء الحامل .. ونمو أجهزة الجنين المختلفة :

لقد أثبتت الدراسات أن نسبة الوفاة للأطفال فى الأشهر الستة الأولى تقل حين تكون الأم متمتعة بصحة جيدة فى قوة الحمل ، كما وجد أن أعضاء الجسم المختلفة فى هؤلاء الأطفال تعمل جميعاً بكفاءة تامة مثل

الكبد والكليتين والرئتين بمجرد الولادة كما أن الجهاز العصبى يعمل بصورة طبيعية ومنتظمة .

ـ غذاء الحامل .. وإدرار اللبن :

ثبت علمياً أن إدرار اللبن فى الأمهات ـ المصابات بسوء التغذية يكون قليلاً ولا يكفى لإرضاع الطفل أكثر من ثلاثة أو أربعة أشهر .

ـ غذاء الحامل ... والنمو العقلى للطفل :

وعن ارتباط الغذاء بنمو الطفل العقلى تبين من الدراسات أن الأطفال الذين يتميزون من حيث المستوى الإقتصادى والإجتماعى والثقافى يتمتعون بذكاء أعلى من الأطفال الأقل مستوى .

وهذا يوضح وجود علاقة بين مستوى المعيشة وبين الدرجة التى يحصل عليها التلميذ فى فى إختبارات الذكاء . كما يدل على أن ذكاء الطفل يتأثر بتغذية الأم الحامل وهذا أمر أثبتته التجارب .

أخيراً : ـ

وضح لنا مما سبق أهمية التغذية فى توفير الصحة الجسمية والنفسية للأم الحامل وتأثيرها على الجنين والطفل مستقبلاً .

(٣) **المشروبات** : ـ وتعد المشروبات الكحولية من أشد الأشياء ضرراً بصحة الحامل لذا يتحتم الإعراض عنها نهائيا وكذلك المواد المنبهة كالشاى والقهوة ومن جهة أخرى أن تشرب مقداراً من الماء بين الوجبة

والأخرى للمعاونة على إدرار البول وهى تحتاج إلى لتر من الماء فى اليوم تقريباً .

وعلى الحامل تجنب التدخين لأنه يسبب ولادة الطفل أقل وزنا من الطفل الطبيعى ، وكثيرا ما يكون سببا فى إجهاض الحامل ، وعدم تعاطى الأدوية والمسكنات إلا بامر الطبيب وخصوصاً فى أشهر الحمل الأولى .

(٤) الملابس : ــ

يجب أن تكون الملابس فضفاضة واسعة غير ضاغطة على البطن وأن يكون الحذاء مريحاً وليس ذا كعب عال حتى لا تتعرض للانزلاق أو الإجهاض أو يؤثر ذلك على العمود الفقرى .

ويجب عدم إستعمال مشد الثديين حيث أنه يسبب تسطحهما وعدم بروز الحلمة للخارج ، وما يترتب عليه صعوبة فى الرضاعة فيما بعد .

(٥) ــ النظافة : ــ

ينبغى على الحامل أن تعتنى بنظافة جسمها يومياً ويجب أن تراعى ألا يكون الماء بارداً أو ساخناً بل وسطاً بين الاثنين .

ــ ويجب تجنب الإستحمام فى المغطس فإنه مما يساعد على الإجهاض .

ــ وكذلك تجنب الإستحمام فى البحر .

ـــ يجب الإعتناء بالثديين طوال مدة الحمل وذلك بغسل الحلمة يومياً بالماء الدافىء والصابون مع شدها بالأصابع حتى تبرز .

٦ ـــ النوم والراحة : ـــ

يلزم الحامل أن تنام نوماً هادئاً طبيعياً ثمانى ساعات يومياً على الأقل ـــ فراحة البدن ضرورية لها وليس معنى ذلك أن ندعوها الى حياة الخمول والكسل فذلك ضار بها . فأعمال المنزل خير رياضة للحامل ولكن عليها أن تتجنب العنيف منها مثل حمل الأشياء الثقيلة ، كذلك المشى يعد خير رياضة للحامل .

كذلك عليها أن تستريح بعد كل أكلة وكذلك بعد المشى وبعد كل مجهود وذلك بأن تمدد جسمها لمدة نصف ساعة على كرسى طويل مثلا جاعلة رجلها أعلى من مستوى بقية جسمها حتى تتقى شر الدوالى والبواسير التى تشكو منها معظم الحوامل .

(٧) التريض : ـــ

التريض ضرورى للحامل فهو منعش لقواها ، مجدد لدمائها ، فعليها أن تسير بهدوء مدة ساعة كل يوم ، فالمشى يساعد على سهولة الولادة .

وإلى جانب المشى تحتاج الحامل إلى القيام ببعض التمرينات الرياضية لتقوى عضلات بطنها ، فعليها مثلا أن تستلقى على ظهرها ثم ترفع ساقاً ثم الأخرى بحيث تكون عمودية على جسمها على أن تثبت قدميها على جسم صلب ثم ترفع جسمها إلى مستوى الجلوس .

هذه التمرينات البسيطة مفيدة وتساعد على منع حدوث الإمساك وكم من حامل فى البيت حياتها حياة خمول ، ولا حركة ولا رياضة ، مما يؤدى إلى عدم إنتظام أمعائها فتصاب بإمساك فصداع مستمر تسببه سموم الأمعاء الممتصة فى الدم . فهل ينتظر لجنينها أن يولد سليماً وهو يتغذى على هذه الدماء المليئة بالسموم .

(٨) ـــ تنظيم الأمعاء : ـــ

إذا داومت الحامل على نظام التغذية الذى نصحنا باتباعه وأكثرت من أكل الخضروات والفاكهة ، إنتظمت أمعاؤها دون حاجة إلى دواء .

وكذلك يفيد الحامل تناول كوب ماء بارد فى الصباح قبل الفطور فإذا إستمر الإمساك بعد ذلك فلا مانع من تناول مسحوق العرقسوس المركب بمقدار ملعقة صغيرة فى قليل من الماء قبل النوم .

إلا أنه يجب على الحامل ألا تلجأ إلى الأدوية باستمرار . كما يجب أن تتعود الذهاب إلى دورة المياه فى ميعاد ثابت كل يوم .

(٩) العناية بالثديين : ـــ

فى الأسابيع الأخيرة من الحمل يجب على الحامل أن تمسك حلمة الثدى بالإبهام والأصابع وتديرها بينها حتى تساعد على بروز الحلمة ونموها وإذا كانت الحلمتان غائرتين أو مسطحتين ولا يمكن القبض باليد عليهما يمكن إستعمال شفاطة للثدى بإحتراس لإعادتهما إلى وضعهما الطبيعى تدريجياً . ويجب غسل الثديين صباحا ومساء بماء دافىء ثم ماء

بارد وبعد ذلك يجففان جيداً . ويستحسن عدم إستعمال صابون للحلمة ، ويمكن إستعمال الكحول أو غسول البوريك .

(١٠) — الحالة النفسية للحامل ... والصحة النفسية للطفل : —

إن الحالة النفسية للأم أثناء الحمل تؤثر تأثيراً كبيراً على الجنين لذلك من النصائح التى يوجهها الأطباء دائما إلى المرأة الحامل أن تراعى الهدوء فى حياتها أن تتجنب الإنفعالات والأزمات ، والهدف البديهى الواضح لهذه النصيحة هو مصلحة الطفل .

تأثير الانفعالات النفسية : —

إن الانفعالات والأزمات النفسية الشديدة تحدث تأثيرات كيمائية حيوية ضارة فى الأم تنتقل عن طريق الدم إلى الطفل — فإذا تكررت كان من شأن هذه التغيرات أن تترك بصماتها على التكوين النفسى للطفل فتجعله أكثر تعرضاً للتأثر بالأحداث العادية التى قد لا تؤثر فى الإنسان العادى ، وتجعل استجاباته لهذه الأحداث مقتسمة بالعنف حتى وإن تطلب الموقف غير ذلك . وهذا بدوره يزيد من مشقات عملية التنشئة ويجعل عملية توافق الطفل مع البيئة التى يعيش فيها أمراً متعذراً . بل قد يشكل ذلك تمهيداً لحياة قلقة بعيدة عن الإستقرار .

هـ مراعاة الحالة النفسية للحامل : ـــ

راحة الفكر : ـــ

ينبغى أن تتوفر للحامل راحة البال وخلو الفكر من الهواجس والأحزان ـــ فراحة الفكر من أهم عوامل تنظيم صحة الحامل . كما يجب تجنب المناظر المقبضة والمآتم وأماكن الفزع والروايات والتمثيليات المؤثرة التى تتخللها فصول محزنة مزعجة .

الوهم : ـــ

وليس الوهم بأقل تأثير ، فكم ركب الهم حوامل هن فى صحة جيدة فتخيلن أمراضاً وهمية . وقد تملكت منهن هذه الفكرة حتي مرضن فعلاً ، أو لقين حتفهن .

ثانيا : العناية الطبية بالحامل : ـــ

هذه العناية لا تقل أهمية عن عناية الحامل بنفسها . فعلى كل حامل أن تعرض نفسها على الطبيب فى أثناء الحمل . وفى ذلك فوائد عدة ، بل ربما كشف لها ذلك عن عوامل كانت ستعجل بنهاتيها لو ظلت خافية عنها . ويشمل الفحص الطبى ما يأتى : ـــ

١ ـــ بعد فحص الحامل يقدر الطبيب مدة الحمل ، ويحدد لها ميعاد الوضع حتى تستعد له .

٢ ـــ معرفة وضع الجنين داخل الرحم ، وخصوصا فى آخر شهور الحمل . فإذا كان وضع الطفل غير طبيعى يتخذ الطبيب الاجراء اللازم نحو ذلك .

٣ ـــ بقياس عظام الحوض يستطيع الطبيب معرفة ما إذا كان يسمح بخروج الجنين بسهولة أم لا . وفى هذه الحالة الثانية يمكنه وقبل ضياع الفرصة ، عمل اللازم وعدم تعريض الأم للأخطار ، خاصة وأن نساء كثيرات كن ضحايا لجهل الذايات اللاتى اليس لديهن خبرة باكتشاف ضيق الحوض قبل بدء الولادة . وللأسف لا يلجأن إلى الطبيب إلا بعد أن يرهقن الحامل أثناء الولادة . وللأسف يكتشف الطبيب الحقيقة إما فى أحرج وقت أو بعد فوات الأوان .

وأما الأم الحامل العاملة التى تتعرض لكثير من المشاكل النفسية فى العمل فيجب اتخاذ الاحتياطات اللازمه لتجنيبها التعرض لولادة مبكرة لخطورتها . كما يجب أن يكون الطبيب المباشر متخصصا ، كما يجب أن تكون الولادة فى مستشفى يتمتع بمستوى علاجى طيب لتنال الحامل المقبلة على الولادة أمنا وراحة نفسية وخاصة إذا كانت الولادة الأولى لها .

٤ ـــ فحص البول للزلال والسكر : ـــ

ـــ(أ) إن وجود زلال فى البول يستدعى العلاج بالأدويه اللازمه والتغذية المناسبة . فقد يكون وجود الزلال عند الحمل سببا فى الإصابة بمرض الأكلمسيا . لأن وجود الزلال فى البول مع ارتفاع فى ضغط الدم ارتفاعا مفاجئا إنذار بهذا المرض . ومن ثم يجب استخدام سبل العلاج سريعا .

الأكلمسيا : هى تشنجات شبيهة بالتشنجات الصرعية ، وتصيب الحوامل عادة إما قبل مجىء المخاض أو فى أثنائه ، وقد يحدث فى أثناء النفاس (وإن كان ذلك نادرا) .

شكوى الحامل فى حالة ما قبل الأكلمسيا : تشكو الحامل من صداع ودوار وظهور أضواء أمام العينين ، واضطراب عصبى ، وأرق ، وإمساك ، وقلة البول . وهنا يلزم تحليل البول فى الحال ، لمعرفة نسبة الزلال . حيث أن الأعراض المذكورة تنذر بحدوث الأكلمسيا .

أعراض وجود الأكلمسيا : يبدأ بتقلص شديد فى جفون العين ، وتشنج العضلات . ثم تتخشب المريضة به ويحتقن وجهها ، وتظهر رغوة على فمها ، ويثبت صدرها ، ويتصلب ظهرها . وهذا لا يدوم إلا برهة قصيرة لا تزيد على ثلاث ثوانٍ . ثم يعقب ذلك التشنجات المتقطعة . فتتحرك العضلات سريعا ، وتتنفس المريضة تنفسا قصيرا متقطعا . ويستمر هذا من دقيقة إلى دقيقتين ... ثم تموت . أو قد تقع فى غيبوبة .

مرحلة الغيبوبة : تختلف مدة الغيبوبة بحسب عدد نوباتها . ففى البداية قد تستمر بضع دقائق . ثم تزداد شيئا فشيئا حتى تتحول إلى سبات عميق مستمر بين فترات النوبات . وكلما تكررت النوبات تضاءلت فرصة الشفاء . وقد تتحول الغيبوبة إلى نوم عميق تقوم بعده المريضة وتشكو من صداع وذهول . وهنا يجب استدعاء الطبيب فورا .

(ب) تحليل البول له أهمية أيضا فى حالة وجود السكر فى البول . لأنه يعد من الأسباب التى تؤدى إلى إجهاض الحامل وموت الجنين . وفى هذه الحالة يعالج السكر تحت إشراف طبى حتى لا تتعرض حياة الحامل لأى خطر أثناء الحمل والوضع .

٥ ــ تحليل الدم : عند عرض الحامل نفسها على الطبيب فهو يأخذ عينة من دمها لتحليلها فى المعامل لمعرفة إما إصابتها أو خلوها من مرض الزهرى حيث أن هذا المرض من أهم العوامل فى حدوث الإجهاض . فإن كانت نتيجة التحليل ايجابية لهذا المرض يجب أن تبدأ علاج نفسها

اثناء الحمل بمعرفة الطبيب حتى تضع طفلا صحيحا سليما .

أما إذا تركت نفسها بدون علاج فإنها تكون عرضة للإجهاض أثناء الحمل . حتى إذا لم يحدث هذا ووضعت طفلا فقد يولد مشوها أو ضعيفا قد لا يعيش أكثر من السنة الأولى بعد ولادته .

الفصل الثانى

مرحلة الولادة

من الولادة حتى نهاية السنة الثانية

الفصل الثانى

الباب الأول

رعاية الطفل حديث الولادة

أولا : حمام الطفل .. بعد الولادة مباشرة

ثانيا : براز الطفل

ثالثا : بول الطفل

رابعا : حوادث عرضية فى الأيام الأولى من حياة الطفل

خامسا : إرشادات هامة لرعاية الطفل حديث الولادة والأم الوالدة

(١) رعاية الطفل حديث الولادة والأم الوالدة

يولد الطفل فيبدأ فى الصراخ كأنه يعرف أنه مقبل على حياة مليئة بالمتاعب والآلام . وهذا الصراخ مفيد لأنه يمدد الرئتين ، ويزيد قوة تنفسه ، وأول ما يجب عمله هو أن يلف الطفل فى فوطة ويوضع على حجر المولدة وتمسح جفونه بقطعة من القطن المعقم المغموس فى بعض البوريك ثم يقطر فى كل عين نقطتان من نترات الفضة (محلول ١ ٪) ويجب أن تكون يد الطبيب نظيفة ومعقمة ويجب ألا يهمل الطبيب هذه العملية البسيطة لأن الطفل عند خروجه من الرحم تتعرض عيناه للعدوى وخصوصاً إذا كانت الوالدة تعانى من أية التهابات . فهذا الإحتياط البسيط يمنع الرمد والتهاب الجفون ، وربما فقدان البصر .

وكم من طفل أهمل غسيل عينيه فأصيب بالرمد الصديدى فذهب بهما فأمسى ضريراً ، وقد جاء إلى الحياة بصيراً .

أولا : حمام الطفل بعد الولادة مباشرة : ــ

ينصح بعدم عمل الحمام للأطفال الضعاف عند ولادتهم وكذلك الحال بالنسبة لمن ولدوا قبل ميعادهم (سبعة أشهر) فهولاء يتم تدليكهم بزيت الزيتون عوضاً عن الحمام .

وقد تبين من الدراسات أنه من المفضل مسح الطفل بالزيت يومياً مدة العشرة أيام الأولى أو لمدة أسبوعين فضلاً عن تنظيف الجسم .

يعمل الزيت أيضاً على حفظ حرارة جسم الطفل ، لأنه موصل ردىء للحرارة ، وهذه هى الوسيلة المفضلة لمثل هذه الحالات .

وقد أتبعت هذه الطريقة فى الأطفال المبكرين فى ولادتهم والتوائم وحققت نتائج طيبة .

الطريقة الصحيحة لعمل حمام الطفل : —

إذا ولد الطفل كامل المدة ولم يكن نحيفاً وجب أن يأخذ حمامه الأول ، ولذلك يلزم أن تكون الحجرة دافئة وماء الحمام فى درجة ٣٧° مئوية ويوجد ترمومتر خاص لمعرفة درجة حرارة الماء . فإن لم يوجد تمس المياه بالمرفق (الكوع) فإن وجدت محتملة أستعملت وإلا أضيف إليها مياه باردة. معقمة حتى تصبح محتملة .

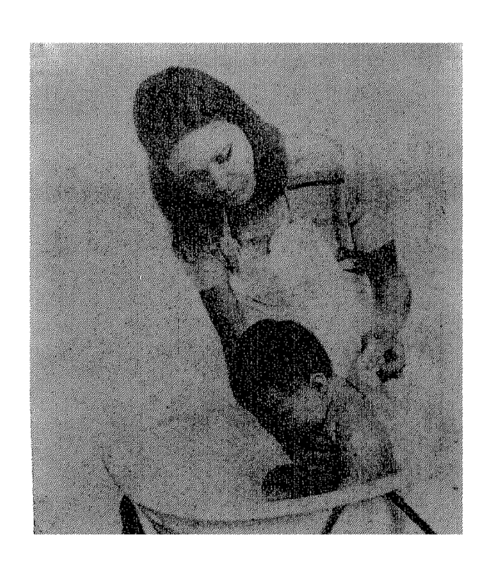
حوض حمام الطفل والصابون المستعمل : —

توجد أحواض خاصة لحمام الطفل فإذا لم تكن متيسرة يستعمل طشت من البلاستيك ويعقم بالكحول (الاسبرتو الابيض) ويمسح بفوطة معقمة .

ويجب ألا ننسى اختيار الصابون الجيد النوع فإن معظم الصابون الرخيص يحوى مادة قلوية أكثر مما ينبغى الأمر الذى يؤدى إلى تهيج الجلد وقد عانى أطفال كثيرون حديثو الولادة من إحمرار جلدهم أو ظهور طفح متقيح نتيجة استعمال الصابون الرخيص .

طريقة مسك الطفل لوضعه فى الحمام : ـــ

ــ تمسك الأم الطفل بلطف ورقة فتضع يدها اليسرى تحت رأسه وأعلى ظهره فى آن واحد ثم تسند بيدها اليمنى إليتيه أو فخذيه من الخلف مع تمرير السبابة بين الفخذين أو من ساقبه من أمام ، أو من قدميه معا .



ويوضع الطفل هكذا رأسه إلى أعلى ، وبقية جسمه تحت الماء وتستعمل اليد اليمنى لتدليكه بدءاً بالرأس والوجه وخلف الأذن ثم الجسم .

وبعض الأمهات تمسك بيدها الطفل من يديه أو رجليه أو من بطنه وهذا مما يضر الطفل .

مدة الحمام : ـــ تتراوح مدة الحمام بين ثلاث إلى خمس دقائق ولا يجب أن تجاوز ذلك .

ـــ وبعده يخرج الطفل بمسكه من ساقيه من الخلف باليد اليمنى وبسرعة يلف فى فوطة نظيفة لتجفيفه ويجب أن يعنى بتجفيف الأجزاء ذوات الزوايا (تحت الإبط وبين الفخذ والساق) .

ـــ ثم يبدر الطفل بمسحوق ناعم معقم (بودرة التلك) . وإذا أستعمل فى تبديره بودرة تحتوى حامض البوريك مثلاً فإن ذلك يهيج الجلد . كذلك يراعى عدم استعمال النشا .

ـــ ما هى أنسب المواعيد لحمام الطفل ؟

يمكن أن يستحم الطفل فور سقوط الحبل السرى ... والطفل يستحم كل يوم فى الصيف وكل أسبوع فى الشتاء .

وأنسب المواعيد هو منتصف النهار حيث يكون الحمام قبل الرضاعة حتى لا تتأثر معدة الطفل بحركته أثناء الحمام ، فيتقيء الرضعة إذا كانت قبل الحمام .

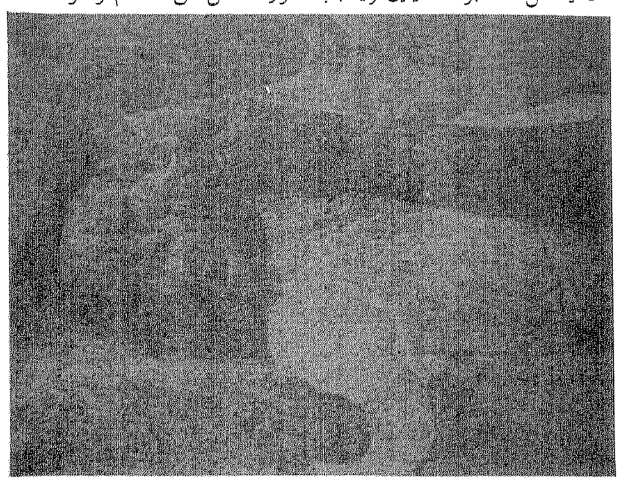
فروة رأس الطفل : ـــ

بعد أن يرتدى الطفل ملابسه تدلك فروة رأسه بالماء الدافىء

والصابون بقطعة من قماش البشكير ثم تمسح بالماء الدافىء ثم . تجفف وإذا كانت فروة الرأس جافة كثيرة القشور يكتفى بالماء والصابون مرة فى الأسبوع على أن تدلك يوميا بقطعة من القطن مغموسة فى الزيت ويسرح الشعر بفرشاة ناعمة .

الوجه والعينان : ـــ

يكتفى بمسحها بقطعة من القطن المغموس فى الماء الدافىء فقط مخافة أن يدخل الصابون العينين ويسبب نفور الطفل من الحمام وتخوفه منه ،



ولكن إذا كان على الوجه إفرازات جافة من العينين أو الانف فهذه يجب أن تزال بقطعة من القطن مغموسة فى الماء الدافىء والصابون .

نظافة الفم : ــ

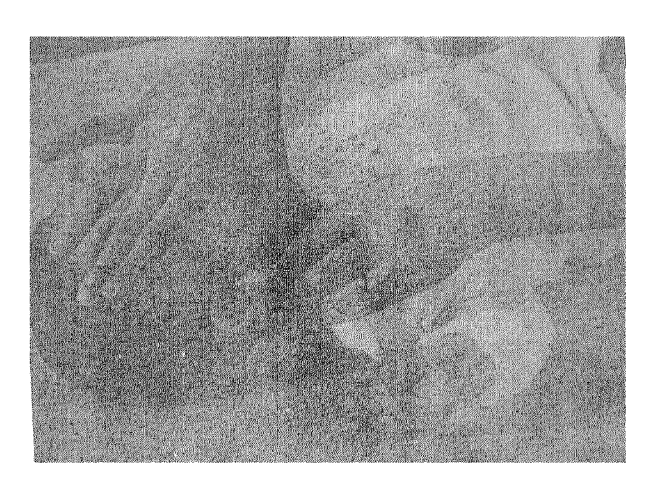
فى الرضع يكتفى فى تنظيف الفم بمسحه بقطعة من القطن مغمورة فى محلول ملح طبيعى (١/ ٢ ملعقة ملح على زجاجة ماء) بيكربونات الصودا .

نظافة الأنف : ــ

يجب أن ينظف الأنف يومياً بقطعة من القطن المبروم المغمور فى ماء دافىء

نظافة الأذن الخارجية : ـــ

يجب أن تنظف الأذن الخارجية بقطعة من القطن مغمورة فى الماء الدافىء والصابون وتنظيف قناة الأذن بقطعة من القطن المبروم فى الماء الدافىء .



نظافة الاعضاء التناسلية : ـــ

يجب العناية التامة بنظافة اعضاء التناسل الخارجية لأن إهمالها يؤدى إلى حدوث التهابات بها ، كما يسبب كثرة هرش الطفل لأعضائه التناسلية .

أ ـــ وإذا كان المولود أنثى يفتح الشفران مرة فى اليوم وبقطعة من الشاش المعقم المنغمسة فى ماء دافىء معقم وتزال كل الإفرازات التى على الأعضاء التناسلية ولا يستعمل الصابون . وبعد كل مرة تتبرز فيها الطفلة يجب أن يكون الغسيل من الأمام إلى الشرج حتى يمنع دخول المواد البرازية إلى الأعضاء التناسلية .

ب ـــ وإذا كان المولود ذكراً فلا يستلزم كثيراً من العناية فى غسله كالأنثى إلا فى حالات ضيق الغلفة . فالختان أنسب علاج فى هذه الأحوال .



قص الاظافر : —

قص الأظافر أمر له أهميته خاصة بالنسبة للصغار لتحول دون تجمع أية قاذورات . وينصح بأن يكون قص الأظافر للقدمين فى خط مستقيم لا يتقوس عند الجانبين حتى إذا ما نما — الظفر لا يغرس فى لحم الأصابع عند الجانبين .

ثانيا : براز الطفل : —

يتبرز الطفل مادة لزجة خضراء قاتمة تسمى « العفى » ، فى الأيام الأولى بعد الولادة . وهذه المادة تتكون من خلايا الأمعاء المخاطية ومن مخاط ويسبب لونها وجود خضاب الصفراء ثم يزول فى اليوم الرابع ويحل بعدها البراز ولونه الطبيعى أصفر قاتم . هذا وإذا لم يظهر العفى بعد الولادة بمدة قصيرة يجب أن يفحص الطفل خوفاً من أن يكون عنده انسداد الشرج .

ثالثا : بول الطفل : —

يتبول الطفل عادة بعد الولادة بمدة قصيرة فإذا لم يتبول لمدة اثنى عشر ساعة يجب أن يفحص الطفل فإذا وجد أن أسفل البطن ينتفخ دل أن المثانة مليئة . ويكون البول قد عاقه عائق عن النزول مثل انسداد فى قناة البول وفى هذه الحالة يوضع الطفل فى حمام دافىء فإن لم يتبول بعد ذلك يكون علامة أن القناة غير متسعة وربما يستلزم إستعمال المجس أو العرض على جراح .

رابعا : حوادث عارضة فى الأيام الأولى من حياة الطفل :

١ ــ اصفرار جلد الطفل : ــ

يلاحظ ذلك فى كثير من الأحيان فى اليوم الثانى بعد الولادة . ثم يأخذ هذا الاصفرار فى الزيادة شيئا فشيئا حتى اليوم الخامس . ويستمر حتى اليوم الثامن ، ثم يمتص تدريجيا . وهذا الاصفرار هو صفراء فسيولوجية غير مرضية . يجب ألا ينزعج لها الأبوان ، إلا إذا لم يختف بعد اليوم الثانى عشر إلى العشرين . فتكون حالة مرضية ، وهى تزول من نفسها بدون علاج .

فقط عند ظهور الاصفرار يجب اعطاء الطفل محلول الجليكوز المعقم بنسبة (٥ ٪) الموجود فى الصيدليات عن طريق الفم كرضعات تكميلية لرضعات الأم حتى يزول الاصفرار الفسيولوجى . كما يجب تعريض جسم الطفل لضوء النهار ولكن بعيدا عن الشمس فى النهار . أما فى الليل فلضوء الفلوروسنت . حتى تمر هذه الفترة بدون متاعب .

٢ ــ (أ) انتفاخ ثدى المولود : ــ

يحدث ذلك بسبب وجود اللبن فيهما . ويجب عدم عصرهما . وسرعان ما يزول عنهما الانتفاخ .

(ب) نزول قليل من الدم من الفتمة التناسليةللطفل الأثنى : ــ

ويكون ذلك فى الأيام الثلاثة الأولى (تقريبا) . وهذا لا دعو الى

الانزعاج . ويرجع ذلك إلى تغيرات هرمونية فى جسم المولودة حديثا .

خامسا : ارشادات هامة لرعاية الطفل حديث الولادة والأم الوالدة : ـــ

فيما يلى أهم الأمور التى يجب أن تولى عناية خاصة فى هذه الفترة من العمر ، وتتلخص فيما يلى :

١ ـــ الحرص على **نظافة الأم والمولود** وخصوصاً الغرفة والملبس .

٢ ـــ الحرص على عدم **استقبال الوالدة** وطفلها لعدد كبير من الأهل والاصدقاء للمباركة .

٣ ـــ **منع أى شخص مريض بمرض معد** مثل الزكام من زيارة الأم والمولود .

٤ ـــ **لابد للنفساء من غذاء جيد** يساعد على إدرار لبنها ومنحها الصحة والعافية .

٥ ـــ نظافة حلمتى الثديين دائماً بالماء الفاتر والصابون قبل إرضاع الطفل .

٦ ـــ **يجب أن تكون حرارة الغرفة** معتدلة لأن الدفء الشديد يضر بالمولود كالبرد تماماً

٧ ـــ **يراعى عدم تكحيل عينى المولود** وقيام الطبيب بوضع قطرة

نترات الفضة لعين المولود ويجب مراعاة إبعاد الذباب عن عينى الطفل ونظافة الغرفة .

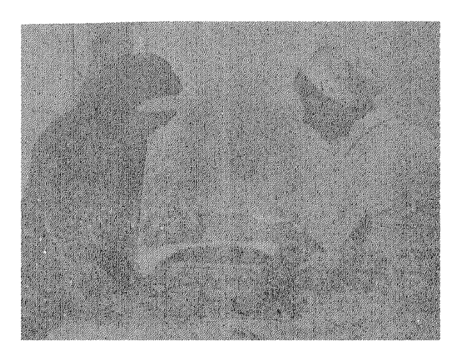
٨ ــ **العناية بالسرة** من الأمور الهامة جداً لأنها منفذ جيد لتسرب الميكروبات إلى جسم الطفل . ويجب تجنب وضع أى مواد مثل البن أو البدرة أو الكحل مما قد تسبب مرض الطفل الأمر الذى قد يؤدى إلى وفاته لذلك ينصح بتجنب هذه المواد ، مع ضرورة استعمال القطن والشاش المعقم والكحول الطبى . كما يجب عدم شد الحبل السرى رغبة فى الإسراع بسقوطه وإلا أدى ذلك الى نزيف .

٩ ــ إذا انتفخ ثديا المولود بسبب وجود اللبن فيهما فيجب عدم عصرهما لأن عصر الثدى يؤدى إلى الالتهاب والتقيح بل يجب ترك الثديين وسرعان ما يزول عنهما الانتفاخ .

١٠ ــ وزن المولود عند الولادة أمر ضرورى لمعرفة ما إذا كان الوزن طبيعيا أو أقل من الطبيعى . فإذا كان الوزن ١/ ٢ ٢ كيلوجرام أو أكثر اعتبر طبيعيا أما إذا كان أقل من ذلك اعتبر ناقص الوزن (طفل مبتسر) . فإذا كان وزنه أقل من إثنين كيلوجرام وجب تحويله إلى أقرب مستشفى لرعايته . أما إذا كان وزنه بين ١/ ٢ ٢ ، ٢ كيلو فيمكن رعايته بالمنزل مع الحرص التام على النظافة لمنع أى عدوى . والمحافظة على درجة حرارته وإرضاعه من ثدى أمه باستمرار لكى ينمو ويصل وزنه إلى الوزن الطبيعى .

ملحوظة : ـــ

يعتبر وزن الطفل مقياس لصحته ما دام الطفل يزداد وزنا أسبوعا بعد أسبوع . وحينا بعد حين . فهذا دليل الصحة . لأن المرض مهما كان نوعه يؤثر فى اطراد الوزن . فنجد أن الطفل يبدأ فى النقص حتى يزول المرض ، فيرجع إلى الزيادة .



نقص وزن المولود بعد الولادة : ـــ

يبدأ المولود فى النقصان وزنا أثناء الثلاثة أو الأربعة أيام الأولى بعد الولادة ، ثم يبدأ فى تعويض ذلك حتى يعود لوزنه الأول ، وذلك ما بين اليوم السابع إلى العاشر . وهذا النقص يوازى من ٨ ـــ ١٠ ٪ من وزن المولود . أى بمقدار ٢٥٠ ـــ ٣٠٠ جرام ـــ ولكن هناك أطفالا لا ينقصون كثيرا حتى أنه ربما يوازى نقصهم ٧٠٠ جرام .

١١ ــ حمام الطفل : ــ

حمام الطفل من المهام الأساسية وأحسن وقت للقيام به يكون قبل الظهر (قبل ميعاد الرضاعة) ويمكن تأجيل الحمام إلى المساء قبل النوم وخاصة فى الأطفال العصبيين حيث يهدى الحمام أعصابهم فينامون نوماً عميقاً . ويُعمل الحمام الأول بعد الولادة مباشرة ويُستحسن تأجيل الحمام الثانى حتى سقوط السرة لمنع تلوثها .

١٢ ــ نوم الطفل : ــ

يجب أن يتعود الطفل النوم منفرداً فى سرير خاص به من يوم ولادته ولا ينتقل إلا وقت الرضاعة والحمام وتغيير الملابس .

ويجب تهيئة الجو للطفل لكى ينام نوماً هادئاً حيث أن الطفل حديث الولادة ينام معظم وقته تقريبا ولا يستيقظ إلا وقت الرضاعة .

ويجب عدم ترك الطفل فى وضع واحد مدة نومه وأن تغير الأم وضع الطفل تارة على جنبه الأيمن وتارة على جنبه الأيسر . ومن العادات الضارة هز الطفل حتى ينام .

١٣ ــ الرضاعة : ــ

من المفيد جداً رضاعة الطفل من ثدى الأم بعد الولادة قبل إدرار اللبن ، حيث أن الثدى يفرز لبن الكولستروم المفيد للطفل كما أن

الرضاعة تساعد على إدرار اللبن ونزوله بغزارة وبعد نزول اللبن من الثدى تستمر الرضاعة أثناء النهار ومرة أثناء الليل .

وبعد الانتهاء من الرضاعة يوضع الطفل عمودياً على كتف أمه ويربت على ظهره بلطف حتى يخرج الهواء الذى ابتلعه أثناء الرضاعة ثم يوضع الطفل فى سريره حتى الرضعة التالية .

كما يجب الا تترك الأم طفلها ينام على نهديها قبل أن يتم رضعته بل تلاعبه حتى يشبع .

١٤ ــ يجب أن يعود الطبيب الأم خلال الأيام الأولى من الولادة حتى تتم نقاهة الوالدة من تأثيرات الحمل والولادة وتستعيد عافيتها وأثناء هذه الزيارة يجب قياس حرارة الأم والمولود لمعرفة إذا كان ثمة إرتفاع فيها ، والبحث عن أسبابه . كذلك يتم قياس النبض للأم وزيادة النبض عن الحد الطبيعى قد تكون نتيجة لارتفاع درجة الحرارة أو من نزيف رحمى .

وملاحظة الثديين وحجم الرحم وارتفاعه وذلك بفحص بطن الوالدة حتى يصبح محسوساً بعد اليوم السابع من النفاس .

ويتم أيضا فحص الإفرازات المهبلية للتأكد من أنها طبيعية . وفحص العجان للتأكد من سلامته وعدم وجود أى تمزق أو تسلخ به ومعالجته إن وجد .

أسباب نقص الوزن بعد الولادة : ــ

١ ــ خروج العف بكثرة فى الأيام الأولى وعدم إفراز اللبن من ثدى الأم فى هذه الأيام الثلاثة الأولى حيث أن ما يفرز من الثدى هو ما يسمى « كولستروم » وهو أقل فى القيمة الغذائية من اللبن ، واللبن لا يفرز غالباً إلا بعد اليوم الثالث .

٢ ــ فقدان الماء من جسم الطفل بالرئتين والجلد والبول . وقد وجد أن الماء المفقود يزن ٢٨ جرام لكل كيلو جرام لمدة الاثنى عشرة ساعة الأولى ثم يوازى ٤٠ ــ ٥٤ جراماً لكل كيلو جرام في الثمانى والأربعين ساعة التالية . وعلى ذلك يكون طرد العفى والبول وفقدان الماء من الرئتين والجلد مع قلة إفراز اللبن لتغذية الطفل من العوامل الهامة فى سبب نقص الوزن .

اضطراد زيادة الوزن : ــ

بعد هذا النقص الأولى فى وزن الطفل ، وبعد أن يرجع إلى وزنه الأصلى ، يجب أن يكون هناك ازدياد مضطرد فى الوزن بمقدار أوقية فى اليوم ــ أو من ست إلى ثمانى أوقيات فى الأسبوع حتى الشهر السادس من العمر . ولكن ذلك ليس معياراً ثابتاً فقد يكسب الطفل فى أسبوع ما أكثر من أسبوع آخر .

وبعد الشهر السادس يزيد وزن الطفل من أربع إلى خمس أوقيات

فى الأسبوع ولا ننصح الأم بأن تزن طفلها يومياً لئلا يقلقها عدم زيادة وزنه فى يوم ما ، ومن ثم يستحسن أن يكون الوزن كل أسبوع .

هذا ويتضاعف وزن الطفل بعد ستة أشهر ويصبح ثلاثة أضعاف وزنه بعد سنة ، فالطفل الذى يزن ثلاثة كيلو جرامات عند ولادته يجب أن يصبح ستة كيلو جرامات بعد ستة أشهر وتسعة كيلوجرامات فى نهاية السنة .

طول الطفل : —

يبلغ متوسط الطفل عند الولادة ٥٠ سم ، ولكنه يتراوح بين



٥ و ٤٧ سم ، ٥٤ سم في الذكور وبين ٤٣ سم ، ٥٣ سم فى الإناث .

ومع ذلك فثمة أطفال تبلغ ٧٥ سم عند ولادتها ويزيد طول الطفل نحو ٤ سم فى الشهر الأول ، ٣ سم فى الشهر الثانى والثالث ونحو ١ سم فى الشهور التالية . فيكون طوله مثلا بعد ٤ شهور ٦٣ سم وبعد سنة ٧٠ سم ويبلغ ٨٠ سم بعد سنتين .

الباب الثانى

ملابس الطفل الرضيع



أولا : شروط الملابس الملائمة

ثانيا : اختلاف ملابس الطفل باختلاف عمره

١ ـــ ملابس الطفل فى الشهور الثلاثة الأولى

٢ ـــ ملابس الطفل الرضيع من الشهر الرابع إلى آخر السنة الأولى .

٣ ـــ ملابس الطفل من سنة إلى سنتين .

ملابس الطفل الرضيع

أولا : شروط الملابس الملائمة :

يجب أن تتوفر فى الملابس الشروط الآتية : ـــ

١ ـــ **أن تكسب الجسم دفئا** . وعليه يجب أن تكون ملابس الطفل الداخلية مصنوعة من مادة رديئة التوصيل للحرارة كالصوف والفانلا حتى لا يفقد الجسم حرارته بسهولة وذلك لأن جهاز تنظيم حرارة الجسم فى الطفل الصغير ناقص تقريبا . ولا يغيب عن البال أن الأطفال إذا أهملت تدفئتهم بملابس وافية بالغرض يفقدون حرارة أجسامهم بسرعة ، ويكونون عرضة للنزلات الصدرية والمعوية ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن الإفراط فى تغطية الطفل بملابس كثيرة ـــ وهو أمر شائع ـــ يرفع حرارته إلى درجة غير صحية ، مما يعرضه لمثل هذه الإصابات . وبناء عليه ففى الصيف حيث الحرارة شديدة يجب أن لا يلبس الطفل أكثر من حاجته ، أى ان تكون ملابسه خفيفة نوعا ما ، فضفاضة ومن نسيج خفيف كالقطن والموسلين .

٢ ـــ **قدرة الملابس على امتصاص العرق** . يفرز الجلد العرق دائما حتى فى الجو البارد . والملابس تختلف باختلاف نوعها من ناحية قدرتها على امتصاص العرق . وقد وجد أن الصوف والحرير لهما أكبر قدرة على الامتصاص .

٣ ــ **نعومة الملبس وخفته** . يجب أن تكون الملابس ناعمة الملمس ، فلا تسبب تهيجاً للجلد ، كما يجب أن تكون خفيفة الحمل حتى لا تكون عبئاً على الطفل فتعوق حركة الصدر والبطن والأطراف . لذا يجب أن تكون من قماش الباتسته أو اللينو .

٤ ــ **سماحها لمرور الهواء والأشعة فوق البنفسجية** . ويتوفر ذلك فى الأقمشة المصنوعة من خيوط غير محكمة لتسمح بمرور الهواء والأشعة . وهذا ما يتحقق فى الأقمشة القطنية أكثر مما فى الأقمشة الصوفية .

وهذه الخاصية تنتفى إذا ارتدى الطفل أكثر من جلباب واحد .

٥ ــ **أن تكون غير قابلة للإلتهاب** . وهنا تفضل الملابس الصوفية وهى أحسن الملابس ، لولا غلاء الثمن وقابليتها للانكماش .

٦ ــ **أن تكون لا ضاغطة ولا ضيقة** . يجب أن تكون ملابس الطفل غير ضاغطة ولا ضيقة لأنها ربما تسبب إرجاع اللبن من معدة الطفل . وكذلك يجب أن تعمل بحيث تكون سهلة اللبس والخلع . لذلك يحسن أن تعمل مفتوحة من الخلف وتربط بأربطة غير حازمة للجسم .

٧ ــ **يجب أن تكون دائماً نظيفة : ــ**

· يجب أن تكون ملابس الطفل دائما نظيفة وجافة ، ويراعى المواظبة

على تغييرها كلما إتسخت أو إبتلت .

ثانيا : اختلاف ملابس الطفل باختلاف عمره

تختلف الملابس باختلاف عمر الطفل وتقسم كما يأتى : —

١ — ملابس الطفل من يوم الولادة إلى الشهر الثالث من عمره .

٢ — ملابس الطفل من الشهر الرابع إلى بلوغ السنة الأولى .

٣ — ملابس الطفل من السنة الاولى إلى السنة الثانية من عمره .

(١) — ملابس الطفل فى الشهور الثلاثة الأولى : —

حزام للسرة : —

عبارة عن قطعة من الباتسته طولها حوالى متر وعرضها حوالى ١٠ سم يخاط فيها شريط طويل من ناحية واحدة . ويلف هذا الحزام مع مراعاة عدم ضغطه حول البطن فوق غيار السرة لمدة أربعة أسابيع ثم يبطل استعماله . ويلزم للطفل أربعة أحزمة .

٢ — القميص : —

يعمل من الباتسته يكون مفتوحا من الخلف من أعلى إلى أسفل ويلبس بدون أشرطة أو زراير وله أكمام فى الشتاء وبدونها صيفا ويعمل منه عدد مناسب .

٣ ــ الصديرى : ــ

تكون فتحته من أعلى إلى أسفل من الأمام ويثبت فى طرفيه أشرطة رفيعة لتوسيع وتضييق فتحته عند اللزوم ويمكن أن يعمل من البفتة فى الصيف ومن البيكة فى الشتاء على أن يكون له أكام فى الصيف وفى الشتاء . ويعمل منه عدد مناسب .

٤ ــ الكافوله : ــ

تعمل من الباتستة على أن تكون مربعة الشكل . وتثنى لتكون مثلثة الشكل أو تعمل مثلثة الشكل ويوضع فى وسطها قطعة من قماش البشكير بحيث تكون فى وسط المثلث وتوضع تحت الاليتين . ويلف طرفا المثلث إلى وسط الطفل ثم يمرر الطرف الثالث للمثلث بين الفخذين إلى الجزء الأمامى وتثبت الأطراف الثلاثة بدبوس مشبك مع مراعاة أن تغطى قطعة البشكير المثبتة فى وسط الكافولة الاليتين والاعضاء التناسلية ، كى تمتص البول والبراز عند خروجهما ويعمل منها ١٢ كافولة .

٥ ــ اللفة : ــ

ويراعى أن تكون من الباتسته وطولها حوالى ٧٥ سم وتلف حول البطن فوق القميص والصديرى . ويمرر جزها العلوى تحت إبطى لطفل . ويطوى جزهها السفلى على مسافة شبر من قدمى الطفل ليستطيع أن يتحرك بسهولة ويعمل منها عدد ١٢ قطعة .

الجلباب : ـــ

تكون من البتسته صيفاً ومن الكستور شتاءً .

وتعمل طويلة وبأكمام طويلة حتى تغطى اليدين والثديين . وتكون مفتوحةً من أعلى إلى أسفل من الخلف وتربط بأشرطة أو زراير ويعمل منها عدد ٦ قطع .

ملحوظة : ـــ

فى تلبيس القميص والجلباب يجب أن يراعى ما يأتى : ـــ

فبيدك اليسرى امسكى الكم من الطرف الخارجى ثم ارفعى يد الطفل داخل الكم من الجهة الداخلية وشدى بسبابة وإبهام يدك اليسرى يد الطفل بلطف . وفى نفس الوقت ادفعى كوعه وذراعه إلى الخارج وتكرر نفس العملية فى الكم الآخر . ثم يوضع الطفل على بطنه ويتم لبسه .

٧ ـــ المريلة : ـــ

المريلة تكون بيضاوية الشكل أو مستديرة وتعمل من قماش ناعم . وتستعمل أثناء الرضاعة لتحمى ملابس الطفل من القىء وذلك بأن تغير كلما تلوثت ويركب للمريلة زراير من الخلف ويعمل منها عدد ٦ قطع .

٨ ــ غطاء خارجى عند الخروج (كوفرته) : ــ

وهذا يكون من القطن صيفاً ومن الصوف الناعم شتاءً ليقى الطفل من البرد عند الخروج . وطوله متر وعرضة متر .

٩ ــ غطاء للوجه : ــ

يستعمل لمنع الغبار والذباب ويكون من قماش رفيع رقيق أزرق ــ لحماية عينى الطفل من الضوء والغبار والذباب والمطلوب عدد ٢ غطاء .

١٠ ــ غطاء للرأس : ــ

ويلبسه الطفل عند الخروج من المنزل ، يراعى أن يكون من القطن الخالص حيث لا يتسبب العرق فى نزلات البرد والنزلات البردية .

هذا ويجب على الأم أن يكون عندها عدد كاف من هذه الملابس وذلك لسرعة تلوثها من البول والبراز فيكون عندها من الكوافيل واللفات الأعداد التى تحتاج إليها .

(٢) ملابس الطفل من الشهر الرابع إلى آخر السنة الاولى : ــ

١ ــ اللباس : ــ

يلبسه الطفل فوق الكافولة ويعمل له عراوى تشبك فى أزرار ــ

تثبت بالقميص ولا يعمل له استيك لأن الدكة تضغط على بطن الطفل ويكفى الطفل من ١٠ ــ ١٢ لباساً . ويجب عدم استعماله من مادة ــ البلاستيك أو الكاوتشوك لأن ذلك يحول دون معرفة الأم فى الحال إذا ما تبرز الطفل أو تبول . وبذلك تترك مادة البول والبراز مدة طويلة ــ كما أنه يعوق تبخر العرق من مسام الجسم وعندئذ يكون جلد الطفل أكثر تعرضاً للالتهابات الجلدية :

٢ ــ القميص : ــ

يكون مفتوحاً من الخلف إلى النصف . ويثبت طرفاه بشريط وبه زراير من أسفل تركب بعراوى اللباس . وفى الشتاء يكون القميص بأكمام وفى الصيف بدونها . ويعمل من الباتسته أو من اللينو ويكفى أن يكون لدى الطفل خمسة قمصان .

٣ ــ الصديرى : ــ

مفتوح من أعلى لأسفل من الأمام ويشد طرفاه بشريط ويكفى منه خمسة .

٤ ــ الجلابية : ــ

تكون قصيرة حتى يكون الطفل طليق الحركة والمشى فى نهاية السنة الأولى كما تفتح من اعلى إلى النصف فقط .

٥ ـــ الغطاء الخارجى : ـــ

على هيئة بالطو ويلبس عند الخروج من المنزل فى الشتاء ويصنع من القطن .

٦ ـــ المريلة وغطاء الوجه : ـــ

كما فى ملابس الطفل فى الشهر الثالث .

٧ ـــ الجوارب : ـــ

يلبس الطفل جوارب فى قدميه لتدفئته فى الشتاء أما إذا أبتدا الطفل فى المشى فيلبس حذاءً مصنوعاً من الجلد اللين أو القماش ويراعى أن يكون نعل الحذاء ليناً .

(٣) ملابس الطفل من سنة إلى سنتين : ـــ

يلزمه القمصان والصديرى والسراويل ، والغطاء الخارجى والجلاليب وفقاً لما قيل بالنسبة للفترة السابقة .

أما المريلة فتكون فى طول الجلباب وبدون أكمام ومفتوحة إلى أسفل وتلبس وقت التغذية ويحتاج الطفل إلى خمس مرايل .

ويجب أن يكون الحذاء ليناً رخواً ويراعى الا يكون جلده جامداً فيضغط على قدم الطفل فيضرها ، ومن الواجب أن يكون ذا فتحات ويلزمه من حذاء إلى ثلاثة .

الجوارب : ـــ

يجب أن تكون رفيعة ولا تستعمل إلا فى الخروج وفى البرد القارس .

ملحوظة ـــ

يجب ألا تلبس البنات الصغار خواتم فى أصابعهن لأن الأصابع تنمو ويضيق الخاتم على الإصبع فيصعب خلعه .

الباب الثالث

نوم الطفل الرضيع

(١) حاجة الطفل للنوم فى الأعمار المختلفة

(٢) سرير الطفل الرضيع

(٣) فراش سرير الطفل الرضيع

(٤) تدفئة سرير الطفل الرضيع

(٥) الشروط الواجب مراعاتها عند تنويم الطفل الرضيع

(٦) أسباب الأرق عند بعض الأطفال الرضع

(٧) نتائج الأرق عند الأطفال الرضع

حاجة الطفل إلى النوم فى الأعمار المختلفة

فى النوم بقاء لأنسجة الطفل . وكلما كان الطفل صغيراً كان نموه سريعاً وحاجته للنوم أكثر . فالمولود منذ شهر يحتاج إلى النوم طيلة اليوم الا فى وقت الرضاعة ، وتغيير الملابس .

وكلما كبر سنة قلت ساعات النوم التى تلزمه ، ويجب أن يُعّود على النوم من الساعة السادسة مساءً إلى الساعة السادسة صباحاً دون إنقطاع غير مرة واحدة تكون فى الساعة العاشرة مساء (وهى ميعاد آخر رضاعة له فى فترة الليل) .

(١) وفيما يلى مقدار حاجة الطفل للنوم فى الأعمار المختلفة : —

فى الشهر الأول : —

طوال الأربع والعشرين ساعة ما عدا وقت الرضاعة .

بين شهرين وستة أشهر : —

يلزمه عشرون ساعة من الأربع وعشرين ساعة .

ستة شهور : ــ

من السادسة مساء إلى السادسة صباحاً وأربع ساعات بالنهار اثنتان فى الصباح ومثلهما بعض الظهر .

سنة

من السادسة مساء إلى السادسة صباحاً وبالنهار ثلاث ساعات .

ثمانية عشرة شهراً : ــ

من السادسة مساء إلى السادسة صباحاً وبالنهار ساعتان وقبل أن ينام الطفل يجب أن يعوّد على التبول والتبرز . وأن تغير له الملابس فى النهار وتترك للتهوية . فيرتديها فى اليوم التالى مثلاً جافةً مهواة .

أين ينام الطفل : ــ

يجب أن ينام الطفل فى سرير خاص لا كما نشاهد فى معظم البيوت حيث تنام الأم وطفلها إلى جانبها .

وفى هذا خطر على الطفل من جملة وجوه : ــ

١ ــ احتمال أن الأم تتقلب على الفراش فتضغط على ولدها أو تضع قدمها أو يدها فوق صدره أو وجهه فيضيق نفسه ويموت مختنقا .

٢ ــ احتمال وقوعه من على السرير إلى الارض فتنكسر جمجمته أو تلحقه إصابة بالغة بشكل ما إذ أن هذه الأسرة ليست لها حواجز عريضة تمنع سقوط الطفل .

٣ ــ نوم الطفل بجانب أمه يعرضه لاستنشاق الهواء الفاسد ويخلق فيها عادة إرضاعه كلما إستيقظ أو بكى .

(٢) سرير الطفل : ــ

يستحسن أن يكون من المعدن فيسهل تنظيفه . والأسرة الخشبية تجلب الحشرات والأتربة ومع ذلك يمكن استخدام السرير الخشبى شريطة الإعتناء دائماً بنظافته .

٢ ــ ألا تكون به زخارف حيث أنها تمتلىء بالأتربة .

٣ ــ ويجب أن يكون للسرير حواجز عريضة متحركة فإذا أرادت الأم أخذ الطفل من السرير او تنويمه أمكنها خفض الجوانب .

٤ ــ ويجب أن يكون السرير من النوع الثابت وهو الأفضل . ويفضل عدم استعمال السرير المتحرك كالمرجيحة حتى لا يتعود الطفل ألا ينام إلا بعد الهز المتكرر وتتولد فيه هذه العادة السيئة .

٥ ــ يجب أن يكون عند منتصف رأس السرير عمود حديدى متجه إلى أعلى بارتفاع متر لوضع ناموسية من الموسلين عليها لحماية الطفل من الذباب والبعوض والبرد والتيارات الهوائية .

(٣) فراش سرير الطفل : ـــ

يتكون الفراش من أسفل إلى أعلى مما يأتى : ـــ

١ ـــ **بطانية** داخل السرير كافية لتغطية القاع وتمرر حول جوانب السرير .

٢ ـــ **مرتبة** محشوة قش نباتى كى تمتص الماء ولا تتشرب الرطوبة . والقطن بعكس ذلك يتشرب الرطوبة ويبقى مبللاً . وكذلك يجب أن تكون المرتبة سهلة الفك والحل حتى يسهل تغريقها وتنظيفها ثم إعادة حشوها .

٣ ـــ **لباد** من الصوف يوضع فوق المرتبة ولا يستعمل الكاوتش حيث يبقى عليه البول مثلاً ملاصقاً لجسم الطفل . .

٤ ـــ **ملاءة** ينام فوقها الطفل .

٥ ـــ مخدة صغيرة من القماش .

٦ ـــ بطانيتان أو واحدة حسب درجة البرد لتغطية الطفل أو لحاف صغير .

٧ ـــ تلف البطانية الخارجية التى على جوانب السرير إلى قاعه وتشبك بدبوس . ويجب على الأم ألا تكثر من البطاطين أو الألحفة ظناً منها أن ذلك يزيده دفئاً ، أو تلبسه ملابس عديدة لنفس الغرض حيث أن ذلك يسبب ضغطاً على الطفل يمنعه من النوم ويسبب له الأرق .

(٤) تدفئة سرير الطفل : ـــ

ولتدفئة السرير بالنسبة للطفل المولود حديثاً او المولود قبل أوانه أو فى الشتاء البارد يوضع به ، زجاجات مياه ساخنة مغطاة بفوطة أو قماش بل يفضل فى هذه الحالة استعمال القرب المصنوعة من الكاوتش .

ـــ ويجب أن يلاحظ عند وضعها على السرير أن تكون بعيدة عن متناول الطفل خشية أن يلمسها فتحرق جلده أو تصدمه أو تلهب أى جزء من جسمه .

ـــ يجب أن تقفل القرب أو الزجاجات قفلاً محكماً حتى لا تسيل منها المياه الساخنة فتحرق الطفل .

ـــ ويكفى أن تكون درجة حرارتها ٦٠ درجة مئوية ويستغنى عنها حين يكبر الطفل .

(٥) الشروط الواجب اتباعها تنويم عند الطفل : ـــ

١ ـــ يجب أن يكون رأسه أعلى قليلاً من بقية جسمه (ببوصتين تقريبا) حتى يحول دون رجوع اللبن من المعدة وهذا يتحقق إما برفع السرير أو بمخدة صغيرة .

٢ ـــ يجب أن ينام الطفل وفمه مقفل لأن التنفس الصحى يجب أن يكون من الأنف وذلك لأنها تحجز بغشائها المخاطى الأتربة والميكروبات وتمنع وصولها إلى الرئة فتقيها الالتهابات .

وينبغى عرض الطفل على الطبيب اذا كان يتنفس من فمه فربما كان عنده زوائد خلف الأنف أو زكام ، لأنه بعد معالجتها يستطيع الطفل التنفس من أنفه .

٣ ـ ينبغى أن يعوّد الطفل من صغره على النوم فى سريره ولا يترك على ذراعى الأم أو ذراعى الخادمة ويراعى تغيير وضع الطفل أثناء نومه وذلك بأن ينام على ظهره فترة وعلى جانبه فترة أخرى .

(٦) أسباب الأرق عند بعض الأطفال : ـ

١ ـ العادات السيئة فى بعض الأمهات ، حيث يقدمن أطفالهن لكل زائر ولو كان الوقت متأخراً من الليل مما يسبب الأرق لهؤلاء الأطفال .

٢ ـ الإفراط فى الغطاء أو قلته عن المفروض . وهذا معناه أن الطفل قد يتعرض للاختناق بسبب تراكم الأغطية ، أو أنه فى حاجة إلى الدفء إذا كانت أغطيته قليلة .

٣ ـ قد يتبول الطفل أو يتبرز ، وهذا يهيج جلد الإليتين فيقلق الطفل .

٤ ـ وجود حشرات بالفراش تؤذيه كالبق والبراغيث .

٥ ـ وجود دبوس مفتوح فى ملابس الطفل الأمر الذى قد يؤذيه .

٦ ـ قد يكون الطفل جوعانا أو أن الأم قد أهملت آخر رضعة

فيستيقظ بعد ميعادها جائعاً أرقاً .

٧ ــ الظمأ بسبب العطش فهناك من الأمهات من تمنع عن طفلها الماء منعا باتاً .

٨ ــ ربما لم تنظم الأم مواعيد إرضاع طفلها ، الأمر الذى يسبب له عسر الهضم فيقلقه .

٩ ــ التسنين : ــ قد يكون الطفل فى دور التسنين فيؤرقه ما يشعر به من ألم عند بروز الأسنان والضروس..

١٠ ــ أن تكون الغرفة غير كافية التهوية .

١١ ــ أن يكون الطفل عصبيا من أبوين عصبيين وفى هذه الحالة ينصح بأن يأخذ الطفل حمامه الساخن قبل النوم بدلاً من الصباح .

١٢ ــ المرض يسبب الأرق فقد يكون مصابا بالمغص أو بآلام مصحوبة بارتفاع درجة الحرارة .

١٣ ــ الضوضاء حول الطفل .

١٤ ــ ترك الطفل فى وضع واحد مدة طويلة ويكفى أن يغير وضع الطفل حتى ينام ثانية .

(٧) نتائج الأرق عند الأطفال : ــ

ينجم عن الأرق شدة حساسية الطفل ، وصراخه الكثير ، ولا يمكن

منع الأرق والصراخ إلا بعد معرفة السبب ومعالجته .

فإن كان سببه حشرة قتلت ، أو لفة مبللة استبدلت بجافة وهكذا .
ومن مضار الأرق أن الطفل بعد سهره طول الليل ينام نوماً عميقاً فى وقت رضاعته مما يسبب هزاله ، وذلك ما لم يعالج من الأرق . وكثير من الأطفال إذا أهمل علاجهم من الأرق نقص وزنهم وهزلت صحتهم وتعرضوا لأمراض أكثر خطورة وقد تودى بحياتهم .

الباب الرابع

حاجة الطفل الرضيع .. إلى التريض

(١) أهمية خروج الطفل من المنزل .

(٢) عربة خروج الطفل .

(٣) الاحتياطات الواجب إتباعها فى عربات الأطفال .

(٤) الطرق الصحيحة لحمل الطفل

حاجة الطفل إلى التريض

(١) أهمية خروج الطفل من المنزل : ـــ

إن احتياج الطفل للتريض كحاجته للغذاء فالهواء النقى والشمس ضروريان لصحته ، والحمام الشمسى لا يقف أثره عند سطح الجسم بل تخترق أشعة الشمس الجسم وتنبه فيه العمليات الضرورية .

وقد تظن الأم أنه لا ينبغى الخروج بالطفل لأنه لا يزال صغيراً غير أنه يمكن أن :

١ ـــ نسمح له بالخروج بعد ولادته بأسبوع فى أوقات الصيف وبعد شهر فى الشتاء . ومادام الطفل يخرج بملابس مناسبة فلا خوف من خروجه .

٢ ـــ كما أنه يجب إختيار أوقات الخروج لكل فصل من فصول السنة ، ففى الشتاء يستحسن خروج الطفل ما بين الظهر والعصر أما فى الصيف حيث الشمس شديدة والحر لاذع نرى أن يكون الخروج فى الصباح أو فى العصر ولا يسمح بخروجه وقت الظهر .

٣ ـــ ويمكن للطفل أن يخرج يومياً ويكون ذلك لفترة قصيرة فى بداية الأمر ، أى حوالى ساعة ونصف وتزداد تدريجيا .

٤ ـــ ملابس الطفل عند الخروج يجب أن تكون مناسبة للموسم

فلا ننسى أن نلبسه معطفه فى الشتاء .

أما فى الصيف فلا ننسى أن نغطى وجهه بغطاء أزرق رقيق يقيه لفح الشمس والذباب والأتربة .

٥ ـــ يجب أن يكون مع الأم غيارات كافية حتى تبدل له ملابسه إذا تبرز أو تبول .

(٢) عربة خروج الطفل : ـــ

يستحسن أن يكون للطفل عربة خاصة للخروج حيث أن حمله على يد والدته قد يؤذيه إن لم يحمل بالطريقة السليمة . علاوة على أن حملها له قد يتعبها .

وعند اختيار العربة يستحسن أن تكون مستوفاة الشروط الآتية : ـــ

١ ـــ ان يكون لها غطاء ليحمى الطفل من الشمس والتيارات الهوائية والأمطار .

٢ ـــ أن يكون مستوى العربة مرتفعاً عن سطح الأرض حتى يكون الطفل بعيداً عن الأتربة .

٣ ـــ ألا تكون جوانب العربة عالية حتى لا تمنع وصول الهواء إلى الطفل .

٤ ــ أن يكون بالعربة أربطة لتثبيت الطفل .

ويرقد الطفل فى العربة ووجهه مقابل لوجه أمه أو مربيته حتى يكون تحت ملاحظتها .

ملحوظة هامة : ــ

يلاحظ أن بعض الأمهات تجعلن من عربة الطفل سريراً لنومه ، ولكننا لا ننصح بذلك ففى العربة تتقيد حركات الطفل . ثم انها ليست فى نعومة ولين السرير ولذا يستحسن عدم إستعمالها لهذا الغرض .

(٣) الاحتياطات الواجب اتباعها فى عربات الاطفال : ــ

١ ــ يجب على الأم عند خروجها مع طفلها بعربته أن تحضر بعض الملابس النظيفة حتى تغير ما يتلوث منها بالبول أو البراز . ولا تتركه فوق جسم الطفل فتسبب له الالتهابات .

٢ ــ يجب أن تعمل على تدفئة العربة شتاء بوضع زجاجة أو قربة ماء ساخن بعد لفها فى فوطة أو ما شابه ذلك .

٣ ــ يجب أن تدفع العربة بحذر وبدون سرعة حتى لا يتعرض الطفل للإرتجاجات ، ولا تترك هذه المهمة للخدم دون مراقبة . فكثيراً ما نشاهد من يدفع العربة منهم فيصعد بها إلى الرصيف ثم يتحرك بها إلى الطريق العام ثم يدفعها مسرعاً أو يوقفها فجأة ، الأمر الذى يعرض

الطفل للهزات المتتالية والإصابات .

٤ ـــ عربات جلوس الأطفال تستعمل إذا كبر الطفل وإستطاع أن يجلس وحده ويضع رجليه على قاعدتها . ويجب أن يكون الطفل دافئا فيها ويستحسن أن يغطى إذا كان الجو باردا . ولكن يجب ألا يسمح للطفل أن ينام فى العربة لأنه سيكون فى وضع مؤلم غير مريح .

٤ ـــ حمل الطفل بالطرق الصحية : ـــ

إذا أسيء حمل الطفل عرضه ذلك لنتائج ضارة ، لأن عظامه سهلة الكسر ، ومفاصله قريبة الخلع . وذلك لأن الجزء الأكبر منها غضروفى .

١ ـــ ويحظر رفع الطفل من ذراعه لأن هذا يعرضه للخلع جهة المفصل .

٢ ـــ ينبغى تجنب جمل الطفل مفرطح الرجلين مقوس الظهر حائر الرأس دون أن تكون مستقرة على شيء ، لأن ذلك قد يسبب له تشوهها .

٣ ـــ والطريقة الصحيحة هى : ـــ

أ ـــ لحمل الطفل الصغير يجب أن تكون رأسه مستندة على مرفق إحدى اليدين واليد الاخرى ساندة ظهره .

ب ـــ لرفع الطفل من الأرض يجب أن توضع ذراعا حامله تحت الابطين ثم يرفع ولا يحمل من لذراع أو الذراعين .

الباب الخامس

تغذية الطفل الرضيع فى الثلاثة شهور الأولى

(١) مزايا الرضاعة الطبيعية

(٢) من أين يأتى جسم الأم باللبن ؟

(٣) كيف تجعل الأم لبنها يدر ادرارا من ثديها ؟

(٤) مكونات اللوكستروم

(٥) مكونات لبن الأم

(٦) الأدوية وزيادة لبن الأم

(٧) كيف يمكن للأم أن تزيد لبنها

(٨) الأطعمة التى تجعل لبن الأم مغذياً للطفل

(٩) شرب اللبن وزيادة إفراز اللبن

(١٠) اللبن الطبيعى وقيمته الغذائية

(١١) اللبن الطبيعى شكله كالماء تماماً

(١٢) حجم الثديين وكمية اللبن .

تغذية الطفل خلال السنوات الأولى من العمر

(اولا) تغذية الطفل الرضيع

إن تغذية الطفل الرضيع لمن الأمور البالغة الأهمية التى يجب أن تعطى عناية خاصة ، لأن الطفل ينمو بسرعة فى هذه المرحلة من مراحل تطوره . فهو يضاعف وزنه فى الخمسة شهور الأولى من عمره وفى نهاية السنة الأولى يكون وزنه ثلاثة أضعاف وزنه عند الولادة .

ان لبن الأم هو خير غذاء للطفل ... وما لم تكن هناك موانع طبيعية كالمرض ، أو ظروف قهرية كخروج الأم للعمل أو سفرها بعيداً عن طفلها ، يجب أن تقوم كل أم بإرضاع طفلها .

تغذية الطفل فى الثلاثة شهور الأولى :ـــ

يجب أن توجه كل الجهود إلى أهمية تغذية الطفل فى هذه الفترة من ثدى الأم حيث تعتبر التغذية من الثدى ضرورة لا يعادلها أية رضاعة أخرى . إن الرضاعة من الثدى (الرضاعة الطبيعية) غذاء كامل فى الشهور الأولى للرضيع . ومسئولية الأم فى تغذية المولود من الثدى ما هى إلا استمرار لمسئوليتها فى تغذيته عن طريق الحبل السرى مدة الحمل بجانب رعايته والعناية به والحفاظ عليه .

(١) مزايا الرضاعة الطبيعية

١ ـــ تساعد على نمو الرضيع بصورة أفضل فى الشهور الأولى من العمر ويمكن التيقن من ذلك بتتبع وزن الطفل أو قياس طوله .

٢ ـــ ثدى الأم مأمون للرضيع فهو معقم ويصل من حلمة الثدى إلى فم الطفل مباشرة فلا يتلوث ولا يحتاج إلى تعقيم .

٣ ـــ يحتوى الكولستروم على أجسام مضادة للأمراض بنسبة كبيرة ـــ وهو السائل الذى يفرزه الثدى فى الأربعة الأيام الأولى من الولادة وأهم هذه الأجسام هى أجسام ضد سم الدفتريا وضد سم التيتانوس ، ومضادات ضد السعال الديكى وضد التيفود .

٤ ـــ يكون الطفل أكثر استقرارا نفسيا . فالرضاعة من الثدى تعطى الطفل فرصة أحسن حيث يكون أقرب لأمه . فتنشأ علاقة وثيقة بين الأم والرضيع غير ما يحدث عند الرضاعة الخارجية .

وهذا يعطى الأم الإحساس بأهميتها للطفل ، ويزيد من شعور الطفل بالسعادة وإقباله على الرضاعة ، وينمى علاقته بالآخرين ، ويشعره بدفء الثدى والأمومة ، مما يجعله أكثر استفادة مما يرضعه .

٥ ـــ نسبة الإصابة بمرض الحصبة أقل فى حالة الرضاعة الطبيعية عنه فى حالة الرضاعة بلبن خارجى . وهذه ملاحظة تستمر حتى يبلغ الطفل سنتين . وكذلك يكون أقل عرضة لعدوى الجهاز التنفسى (النزلات البردية ـــ الإلتهاب الشعبى ـــ الإلتهاب الرئوى) عنه فى حالة الرضاعة

الصناعية .

كذلك يلاحظ أن الإسهال أقل فى حالة الرضاعة الطبيعية . وقد تلاحظ أيضا أن التعرض للإصابة بهذه الأمراض (الإسهال وأمراض الجهاز التنفسى) يكون اكثر بين الاطفال الذين يفطمون مبكراً عنه فى الأطفال الذين يفطمون مؤخراً .

٦ ــ معدل وفيات الرضع أقل وكذلك المبتسرين أيضا فى حالة الرضاعة الطبيعية .

٧ ــ نسبة الأملاح أقل فى ثدى الأم عنه فى اللبن الحيوانى . وأهمية ذلك تتضح فى ما يأتى : ــ

أ ــ حتى لو خفف اللبن البقرى بالماء إلى النصف تظل نسبة الفسفور والكالسيوم فيه أعلى مما هى فى لبن الأم . وأهمية ذلك تظهر فى حالة نقص الماء مثلا فى حالات الإسهال والقىء وارتفاع درجة الحرارة فى الجو ينتج عن ذلك جفاف مركز ، مع زيادة عالية فى نسبة أملاح الجسم .

ب ــ إن التشنجات المسماه « تتانى Tetany » التى قد يصاب بها الطفل الحديث الولادة نادراً ما تحدث فى حالة الرضاعة من ثدى الأم . أما فى حالة استعمال اللبن البقرى فى الأسبوع الأول من العمر أو الأسبوع الثانى ، فإنه قد يسبب هذه التشنجات ، لأن الكليتين لا تستطعان التخلص من كل الفسفور الموجود فى اللبن البقرى . مما يرفع

نسبته فى الدم ، وبالتالى يحدث نقص نسبة الكالسيوم فيه . وهذا يؤدى إلى عصبية الرضيع ويصاب بتشنجات التتانى .

٨ ــ أسهل هضما . لبن ثدى الأم أسهل هضما من اللبن الحيوانى لأن المعدة فى حالة اللبن البقرى تحتوى على قلوى أكثر وهذه لا توقفه أو تقلل نموه بل إنه يفقد البكتريا خاصية المساعدة على الهضم ومعاونة المعدة على الحركة .

ولذلك فإنه يوحى بإضافة الأحماض الكافية إلى لبن البقر حتى يكون مساويا فى الهضم للبن الأم . كما أن لبن الأم حين يتجبن فى المعدة نجده دقيقا لينا . ومن ثم فهو لا يجهد الأمعاء فى عملية الهضم ، بعكس اللبن الخارجى الذى يصبح صلبا جامدا عند تجبنه مما يصعب من عملية الهضم .

ولقد بذلت محاولات لجعل اللبن الخارجى أقل صلابة بعدة طرق أهمها : ــ

التجفيف ــ الحموضة ــ التبخير

وليكن معلوما أن البسترة ليس لها أى تأثير على تجبن اللبن وصلابته .

٩ ــ السرطان أقل حدوثا : ــ فى حالات الإرضاع من الثدى حيث أن إدرار اللبن من الثدى عملية فسيولوجية . وعلى ذلك فإنه إذا قام الثدى بعمله الوظيفى قلت نسبة حدوث السرطان .

ـــ وقد وجد أن معدل حدوث سرطان الثدى فى حالة عدم الرضاعة من الثدى يتضاعف خمس مرات عن معدله فى حالة الرضاعة من الثدى لمدة أربعة أو ستة شهور .

ـــ ومعروف كذلك أن المرضعة يندر أن تصاب بسرطان الثدى ، بينما الأمهات اللواتى لا يرضعن ابناءهن رضاعة طبيعية ويعتمدن على المرضعات يكن أكثر تعرضاً .

ـــ كذلك تضاعف سرطان الثدى فى الدول المتقدمة بسبب إعراض الأمهات عن رضاعة أطفالهن من الثدى ومن ثم يمكن القول إن رضاعة الثدى تقيه من السرطان .

١٠ ـــ الرضاعة الطبيعية أسهل وأبسط وأوفر : ـــ حيث أن لبن الأم موجود أصلاً ولا يتطلب توفيره جهداً فى تحضيره أو غلى زجاجاته أو شرائه ، كما أن لبن الأم لا يحتاج الى تدفئة أو تبريد ، ولا يتكلف شيئاً .

١١ ـــ وسيلة لتأجيل حمل جديد : ـــ عن طريق تباعد المسافة بين حمل وآخر . وهناك اعتقاد سائد أن رضاعة الثدى تؤدى إلى منع الحمل ، وأن تطويل مدة الرضاعة من الثدى تستعمل كوسيلة لمنع حمل جديد ، وهذا الإعتقاد سليم والسبب فى ذلك يرجع إلى أن التبويض يكون أقل مع الرضاعة من الثدى . وأن السيدة لا تحيض مدة الرضاعة أى لا يحدث لها تبويض . ولكن عندما تبدأ فى الطمث يحدث لها دورة

تبويض ويمكن أن يحدث الحمل فى خلالها وقبل حدوث الطمث أثناء نزول البويضة .

١٢ ــ تساعد على تقلص الرحم بعد الولادة . كما أن لها فائدة للأم نفسها ، حيث تساعد على تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حالته الطبيعية قبل الحمل .

١٣ ــ تعفيه فيما بعد من أعراض الاضطراب الانفعالى كمص الأصبع ، والتبول اللاإرادى ، وصعوبات النطق .

(٢) من أين يأتى جسم الأم باللبن ؟

يوجد فى الجسم جهاز من الغدد الصماء يشرف على إنتاج اللبن بواسطة الغدد الموجودة فى الثدى . وهذا الجهاز ينبه الثديين إلى إفراز لبن عندما يحس خلوها منه .

وعلى ذلك فإفراغ الثديين من اللبن هو الحافز الأول للجسم لإنتاج اللبن الجديد ، ومن هنا تظهر أهمية إرضاع الطفل من الثديين معاً وذلك بأن نبدأ الرضعة بأحدهما ــ وننتهى بالآخر .

وفى الرضعة التالية تبدأ بالأخير لتفرغه تماماً وتنتهى بالتالى . وهكذا بالتبادل . وبذلك نضمن تفريغ الثديين يفرغان من اللبن وهذا بدوره يحث الجسم يفرز لبناً جديدا .

(٣) كيف تجعل الأم لبنها يدر إدرارا من ثديها : ــ

١ ــ يجب أن تتجنب الأم عن نفسها الحزن والغضب والانفعالات النفسية .

٢ ــ عليها أن تتأكد من أن ثدييها قد فرغا تماماً بعد إرضاع طفلها يجب أن تفرغها بيدها .

٣ ــ ويلزم أن تثير شهيتها بمختلف الأطعمة المغذية .

٤ ــ كذلك عليها أن تدلك الثديين مرتين أو ثلاث فى اليوم الرابع من القاع إلى الحلمة ثم تضع عليهما مكمدات ماء بارد ثم فوطاً مشربة بالماء الساخن .

(٤) مكونات الكولستروم : ــ

الكولستروم هو ما ينزل من الثدى فى الأيام الأولى بعد الوضع .

وهذه مادة صفراء تختلف عن اللبن فى أنها تحوى مواد زلالية أكثر ومواد دهنية ونشوية أقل .

وكذلك تحتوى على كرات كبيرة تسمى كرات الكولستروم توازى ١٠ ــ ميكرون (الميكرون أكبر من ١٠٠٠ من الميليمتر) .

ــ يتغير الكولستروم تدريجياً من يوم إلى يوم حتى اليوم الخامس إذ يصبح مثل اللبن .

وتزداد كميته من يوم إلى يوم .

والجدول الآتى يبين الفرق بين اللبن والكولستروم .

	الكولستروم	اللبن
ـــ المواد الزلالية	٨ ر٩ ٪	٥ ر١٪
ـــ المواد الدهنية	٦ ر٢ ٪	٥ ر٣ ٪
ـــ السكر	٩ ر٢ ٪	٠ ر٧ ٪

(٥) مكونات لبن الأم : ـــ

يتكون لبن الأم من شقين : ـــ

١ ـــ مواد صلبة : ـــ

وهى البروتينات والسكريات والدهون والأملاح يأخذها الجسم من غذاء الام عن طريق الدم . وهذا هو سر الاهتمام بتغذية المرضع حتى لا يضحى الجسم بأنسجته فيأخذ الكالسيوم من العظم مثلاً ليضعه فى اللبن .

٢ ـــ الماء المذاب فيه هذه المكونات : ـــ

فيأخذ الجسم من السوائل التى تشبه بها الأم وعلى عكس المواد الصلبة فإن الجسم لا يعطى مائه الخاص ليكون اللبن .. وعلى ذلك فلابد للسيده المرضع أن تشرب كمية كبيرة من السوائل خاصة فى

الصيف وذلك لكى يأخذ الجسم حاجته ويجد فائضا يستعمله فى إنتاج اللبن .

الماء والفائدة الغذائية للبن : ـــ

إن لبن الأم سائل خلقه الله وجعل له تكوين كيمائى وتركيب خاص لا يتغير بزيادة الماء أو نقصانه .. كل ما يحدث إنه إذا قل الماء الذى تشربه الأم قلت كمية اللبن ...

أما التركيب الكيماوى فهو ثابت لا يتغير أى أن التغيير يحدث فى الكم وليس فى الكيف .

(٦) الأدوية وزيادة إفراز اللبن : ـــ

كلها أدوية مشكوك فى قيمتها الحقيقية ... أما الثابت تماماً فهو أن زيادة افراز اللبن ترجع لعاملين هامين : ـــ

١ ـــ شرب الأم كمية كافية من السوائل .

٢ ـــ استهلاك اللبن نتيجة الرضاعة .

وما دام هناك استهلاك (بالرضاعة) فسيكون هناك إنتاج ولذلك فعلى الأم حين تضطر لإيقاف ـــ الرضاعة لمدة يوم مثلاً أن تقوم بتشفيط اللبن من ثدييها حتى تظل عملية إفراز اللبن مستمرة .

(٧) كيف يمكن للأم أن تزيد لبنها : ـــ

١ ـــ حيث أن كمية اللبن التى يفرزها الثديان تتوقف على الاستهلاك .. ولذا فإن الرضاعة الجيدة ينتج عنها إفراز جيد للبن .

٢ ـــ ولزيادة اللبن يجب أن تزيد الأم استهلاكها من السوائل ، وهذا بدوره يزيد انتاج اللبن . وأفضل السوائل هو الماء وذلك لسهولة إمتصاصه بواسطة الجسم ، وأفضل أسلوب لزيادة لبن الأم تتمثل فى الخطوات التاليه : ـــ

١ ـــ شرب كوبين من الماء قبل الرضاعة وكوبين بعدها .

٢ ـــ تناول فيتامين ب المركب وهو موجود على هيئة أقراص أو فى الفول السودانى او الفول النابت والمدمس وأقراص خميرة البيرة .

٣ ـــ الراحة الجسمانية والنفسية .

٤ ـــ التمرينات الرياضية للثديين تزيد من تنشيط دورتهما الدموية وبذلك تساعد على زيادة انتاج اللبن وأهم تمرين للثديين ـــ يتم بالشكل التالى :

تقف الأم معتدلة تقبض على الرسخ الأيمن باليد اليسرى وعلى الرسخ الأيسر باليد اليمنى .

ترفع الذراعين وهما فى هذا الوضع حتى يصير الكوع فى مستوى

ومحاذاة الكتف ثم تدلك الأم جلد الزراع من رسخ اليد بواسطة اليد الأخرى وتكرر الحركة عدة مرات .

٥ ـــ وجد بالتجربه أن وضع الأم لقطعة قماش مبللة على منطقة الرقبة وخاصة فى الجو الحار يساعد على إدرار اللبن .

الأطعمة التى تجعل لبن الأم مغذياً للطفل : ـــ

تركيب اللبن ثابت لا يتغير مادام يفرز من الثدى . أما الأطعمة التى ننصح الأم بأكلها فالغرض منها توفير عناصر اللبن الصلبة من بروتينات ونشويات ودهون بالإضافة إلى توفير إحتياجات جسم الأم نفسها .

معنى ذلك أن الأم التى تأكل خبزاً وتشرب كمية كافية من السوائل تعطى لبناً مماثلا فى تركيبه لكنه زائدا فى كميته عن الأم التى تأكل فرخة كاملة فرخة كاملة وتفاحتين ولاتشرب سوائل . ولوشربت الأم الثانية التى أكلت الفرخة والتفاحة كمية كافية من السوائل لأعطت كمية مماثلة من اللبن بيد أن تركيبه الكيماوى لن يختلف عن لبن الأم التى تأكل خبزاً وتشرب ماءً فقط .

ولكن صحة الأم التى تأكل خبزا فقط تتدهور بعد فترة من الرضاعة لأن اللبن الذى تفرزه يستهلك بروتينات ودهون وكالسيوم وفيتامينات وأملاح من لحمها وعظامها ومن هنا تأتى نصيحة الطبيب للأم المرضع

أن تأكل طعاماً متوازياً حرصاً منها ومنه على صحتها و الأكلة المتوزانة المعقولة تشمل :

١ ــ بروتينات : ــ

لحم ــ سمك ــ جبن ــ بيض ــ فول ــ عدس ــ بقول جافة لبن .

٢ ــ نشويات : ــ

خبز بطاطس ــ أرز ــ مكرونة ــ عسل ــ مربى ــ سكر

٣ ــ دهون : ــ

قشدة ــ زبدة ــ زيت ــ سمن نباتى أو بلدى .

٤ ــ فيتامينات : ــ

فى مصادرها الطبيعية كالخضر الطازجة والفاكهة الطازجة أو على شكل أقراص مجموعة فيتامينات (تؤخذ يومياً) .

٥ ــ سوائل : ــ

بكثرة جداً .

٦ ــ شرب اللبن وزيادة إفرازه : ــ

لا علاقة بين شرب الأم للبن وزيادة إفرازه . حيث أن كثيراً من

الأمهات لا يستسغن طعم اللبن إذ قد يسبب لهن عسر هضم وغازات .

لا يمكن زيادة كمية اللبن بشرب كمية ضخمة من الماء نجدها فى الحساء ـــ المياه الغازية ـــ الشاى ـــ الماء العادى ـــ وكلها متساوية فى فائدتها . أما المواد الصلبة باللبن ـــ من البروتينات والنشويات والدهون والكالسيوم ... الخ فموجودة فى الجبن والزبادى بدرجة تركيز أعلى ولذا يمكن أن تغنى عن شرب اللبن .

١٠ ـــ اللبن الطبيعي وقيمته الغذائية : ـــ

اللبن الطبيعى تركيبه الكيماوى ثابت . ولكن بعض الأمهات اللائى يكثرن من أكل الشيكولاتة والحلوى والأكلات الدسمة تكون نسبة الدهون فى لبنهم أعلى قليلاً من معدلها الطبيعى واللبن الدسم له عيوب فقد ينجم عنها إسهال دهنى أو تظهر على الطفل لكزيما دهنية . ولعلاج ذلك يجب أن تقلل الأم من الشيكولاتة والحلوى والأكلات الدسمة . أما الام التى تتناول غذاءً طبيعياً وكمية كافية من السوائل يكون التركيب الكيماوى للبنها فى الحدود الطبيعية كما خلقه الله سبحانه وتعالى .

١١ ـــ اللبن الطبيعي شكله كالماء تماما : ـــ

حيث أن لبن الأم يختلف فى التركيب عن لبن البقر أو الجاموس وبالتالى فلونه وقوامه مختلف . على الرغم من أن شكله كالماء تماماً ، الا أن قيمته الغذائية خلقها الله بتركيب كيماوى ثابت خاص لتغذية

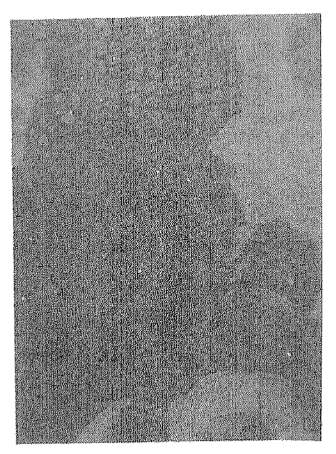
الأطفال فمع أن شكله كالماء إلا أنه أفضل غذاء للطفل الرضيع .

١٢ ــ حجم الثديين وكمية اللبن : ــ

ليس لحجم الثديين أى دخل فى كمية اللبن المنتجة وكثير من السيدات ذوات الاثداء الصغيرة قمن بارضاع توائم . كما أن كثيراً من السيدات ذوات الاثداء الكبيرة فشلن فى إرضاع صغارهن لتجاهلهن شرب كميات سوائل كافية أو لقلقهن النفسى أو عصبيتهن الزائدة .

الباب السادس

ارشادات عامة تتعلق بالرضاعة الطبيعية



إرشادات للأم :

(١) غسل الحلمة قبل الرضاعة

(٢) طريقة حمل الأم طفلها لرضاعته

(٣) موعد بدء رضاعة الطفل

(٤) عدد الرضعات فى اليوم

(٥) مدة رضاعة الطفل

(٦) إرضاع الطفل من ثدى واحدة كل مرة

(٧) علامات الرضاعة المثمرة

(٨) علامات الرضاعة غير المثمرة

(٩) تغذية الأم أثناء قيامها بالرضاعة

١٠) متى ننصح الأم بعدم إرضاع طفلها :

(أ) أسباب من جهة الام تمنع الرضاعة الطبيعية .

(ب) أسباب من جهة الطفل تمنع الرضاعة الطبيعية

(١١) الرضاعة والحالة النفسية للأم

١ ـــ تأثير الجهاز العصبى والنفسى فى إفراز اللبن

٢ ـــ تأثير الحالة النفسية على الرضاعة

الرضاعة ... والطفل
إرشادات للأم

كى يشب الطفل سليماً معافى ذا صحة قوية على الأم أن تتبع النظام والنظافة وتوفير الحنان والرعاية والحب أثناء الرضاعة . وفيما يلى ما يجب عليها إتباعه .

(١) ــ غسل الحلمة قبل الرضاعة : ــ

يجب أن تغسل الأم حلمتها قبل الرضاعة جيداً حتى لا تترك للميكروبات منفذا للدخول إلى فم الطفل فتتسبب له الإسهال والقىء وتعرضه لأمراض أخرى .

(٢) طريقة حمل الأم طفلها لرضاعته : ــ

أ ــ يجب أن تكون الطريقة مريحة للطفل وللأم . فإذا أرادت الأم إرضاع طفلها وهى **مستلقية** يجب أن تستند وطفلها على جانبيهما على أن يكون فم الطفل فى مستوى الحلمة . أما فى حالة الجلوس فعليها أن تجلس على كرسى مريح غير مرتفع كى تضع طفلها على ركبتها براحة ، واذا **جلست على كرسى عادى** فلا مانع من أن تضع قدميها على كرسى صغير لتعلى ركبتيها فتضع عليهما طفلها .

ولذلك يجب أن تسند الأم طفلها أثناء الرضاعة بإحدى يديها

وبالسبابة وبنصر اليد الأخرى تمسك الحلمة حتى لا تكون أنف الطفل فوق الثدى فلا يستطيع أن يتنفس فيترك الثدى أو يفتح فمه .

ب ـــ ثم تمس برفق وحنة الطفل بحلمة ثديها ، وسوف يدور الطفل تلقائيا لكى يأخذ الحلمة فى فمه وهذا أمر طبيعى بالغريزة بين الأطفال حديثى الولادة . ويجب ألا تحاول الأم إرغامه على توجيه رأسه نحو حلمة ثديها لأن ذلك يربكه ويحيره .

ج ـــ قد يضغط الثدى على أنف الطفل مما يجعل تنفسه عسيراً . وفى هذه الحالة ينبغى إبعاد الثدى عن أنفه حتى يتسنى له أن يتنفس ويرضع مستريحاً .

د ـــ غالبا ما يبتلع الطفل الهواء اثناء ابتلاعه لبن الثدى الأمر الذى يضايقه .. وهنا يجب مساعدته على إخراج الهواء ويتم ذلك بأن تحمل



الطفل على الكتف عمودياً ، ويربت على ظهره برفق وسيخرج الهواء وحينئذ قد يرغب الطفل فى الرضاعة لفترة أخرى فيجب تشجيعه على ذلك .

وفى الحالات التى تحول دون رضاعة الطفل من الثدى تتم الرضاعة بالأغذية الصناعية الخارجية . وهذا إجراء لم مقصور على هذه الحالة فقط . وتشمل الأغذية الخارجية اللبن الحليب السائل واللبن الجاف .

(٣) موعد بدء رضاعة الطفل : ـــ

يفضل أن يبدأ إرضاع المولود خلال ساعة واحدة من ولادته ، حيث أنه كلما أسرعنا فى إرضاعه كان ذلك أفضل إذ يؤدى إلى زيادة إفراز اللبن من الثدى وعلى كل حال ينبغى التشديد على إرضاع الطفل فى نفس يوم مولده . والإرضاع المبكر يسرع فى إدرار لبن الثدى . ويستفيد الطفل أيضاً من الكولتسروم (أول لبن من ثدى الأم) الذى يوجد فى الثدى من اليوم الثالث إلى اليوم الخامس بعد الوضع وقبل ظهور اللبن العادى . إذ أن هذا الكولستروم يقى الطفل من عدة أمراض مثل الحصبة والسعال الديكى والإسهال .

(٤) عدد الرضعات فى اليوم : ـــ

يجب على الأم أن ترضع طفلها ست مرات فى اليوم وألا ترضعه بعد التاسعة أو العاشرة مساء حتى الصباح . فترضعه فى **السادسة**

صباحاً ، فالتاسعة ، فالظهر ، فالثالثة مساء ، فالسادسة فالتاسعة مساء فيكون بين الرضعة والأخرى ثلاث ساعات . حيث أن معدة الطفل تخلى ما بها من طعام بعد ساعيتن ونصف ، وهذا أمر تظهره الأشعة . وإن بكى الطفل ليلاً ولم يسكت مع إراحته فى الفراش لا مانع من أن تعطية الأم قليلاً من اليانسون المغلى المحلى بالسكر .

(٥) مدة رضاعة الطفل : ـــ

ومدة رضاعة الطفل ليست ثابتة ، فهى تختلف بحسب قوة إمتصاص الطفل للثدى ، وبمقدار إفراز اللبن من الثدى ، ولكن لا ينصح بزيادة مدة رضاعة الطفل من الثدى عن خمسة عشر إلى عشرين دقيقة ، لأن التجربة قد أثبتت أن أكبر كمية من اللبن يحصل عليها الطفل تكون خلال الخمس إلى العشر دقائق الأولى . بيد أننا نستطيع القول بصفة عامة إنه فى أول يوم للرضاعة لا يحتاج الطفل إلا أن يرضع دقيقتين فحسب من كل ثدى حتى يشبع ويحتاج فى اليومين الثانى والثالث إلى خمس دقائق وفى اليوم الخامس ثمانى دقائق . أما فى اليوم السابع وما يليه فيحتاج إلى عشر دقائق من كل ثدى .

إذا لم يحصل الطفل على ما يكفيه من لبن فى الخمس عشرة دقيقة الأولى كما يظهر بالوزن وبقوة إمتصاص الطفل فهذه علامة أكيدة أن اللبن غير كاف .

وإذا كان الطفل نائماً وحل ميعاد رضاعته فعلى الأم أن توقظه بلطف

لترضعه ثم تدعه ينام بعدها ، وعلى ذلك يتعود الطفل أن يستيقظ فى ميعاد رضاعته .

(٦) إرضاع الطفل من ثدى واحد كل مرة : ـــ

ينبغى على الأم أن ترضع طفلها كل مرة من ثدى ، فالمرة الأولى من ثدى والمرة التالية من الثدى الآخر حتى يخلو الثدى تماماً فى كل مرة من اللبن ويترك للراحة مدة ست ساعات فيكون اللبن فى المرة التالية أحسن نوعا واغزر مادة . أما فى الحالات التى يكون فيها لبن الأم قليلاً ، فلا مفر من أن تعطيه الثديين كل مرة وعندها يحمل الطفل ويربت على ظهره بين وقت رضاعته أحد الثديين حتى يتجشأ وكذلك بعد رضاعته الثدى الآخر حتى لا تفاجأ الأم بتقىء اللبن اثناء رضاعته للثدى الآخر .

(٧) الرضاعة المثمرة :

إذا واظبت الأم على تنظيم رضعات طفلها ، نجحت رضاعته ويمكنها معرفة الرضاعة المثمرة مما يأتى : ـــ

علامات الرضاعة المثمرة : ـــ

١ ـــ يزداد وزن الطفل من ست إلى ثمانى أوقيات فى الأسبوع فى الستة اشهر الأولى ويزداد وزنه بعد ذلك من ثلاث إلى ست أوقيات

فى الاسبوع .

٢ ـــ ينام الطفل مباشرة بعد الرضاعة أو فى أثنائها وبذا فهو ينام عشرين ساعة من الأربع والعشرين ساعة فى الستة أشهر الأولى .

٣ ـــ لا يصرخ الطفل أكثر من ساعة فى اليوم .

٤ ـــ يتبرز من مرة إلى ثلاث مرات برازاً عادياً .

٥ ـــ لا يتقيأ اللبن .

(٨) علامات الرضاعة غير المثمرة :

تعرف الرضاعة غير المثمرة مما يأتى : ـــ

١ ـــ ينقص وزن الطفل أو يظل على حاله دون زيادة .

٢ ـــ يبقى الطفل مدة طويلة على الثدى .

٣ ـــ يصرخ إذا أخذ منه الثدى .

٤ ـــ يكون الطفل كثير الصراخ .

٥ ـــ يكون برازه متغيراً وغير طبيعى وذو رائحة كريهة .

٦ ـــ يتقيأ الطفل كثيراً .

٩ ــ إصابة الطفل بأمراض معدية معوية لزيادة دسم لبن الام : ــ

.هناك بعض الحالات التى تعطى الأم طفلها ثديها بانتظام وبحسب الشروط المذكورة . ولكنه مع ذلك يصاب بأمراض معدية معوية ، رقد وجد أن هذا مرجعه أن لبن الأم دسم جداً . وقد عولجت بعض هذه الحالات على النحو التالى : ــ

أ ــ إرضاع الطفل من الثديين فى كل مرة وبذلك يأخذ الجزء الأول من اللبن من كل من الثديين وهذا يحتوى على مواد دهنية أقل من الجزء الأخير .

ب ــ وقد عولجت حالات أخرى بإعطاء ملعقة كبيرة من الماء تحتوى على قليل من نترات الصودا فى وسط الرضاعة ومن ثم يخفف اللبن فى معدته ولا يكون كتلاً جامدة كبيرة .

ج ــ وفى حالات أخرى ينصح بتطويل المدة بين الرضعة والأخرى . وبمثل هذه المحاولات يستطيع الطبيب أن يتغلب على عسر الهضم الذى يصاب به الطفل والذى قد يعوق نموه .

١٠ ــ عدم زيادة وزن الطفل لقلة كمية لبن الأم وفقره فى مواده : ــ

هناك حالات أخرى لا يعتورها أى اختلاف فى الهضم ومع ذلك

لا يزداد وزن الطفل ، وقد يكون سبب ذلك أن لبن الأم فقير فى مواده ، أو قليل فى كميته أو تنطبق عليه كلتا الحالتين ففى هذه الحالات يرجع إلى الأم وينظر فى تحسين صحتها وزيادة تغذيتها بإعطائها مواد زلالية كثيرة مثل اللحم واللبن ، وتيسير سبل راحتها .

وإذا وجد بعد ذلك أن وزن الطفل لا يزداد فيمكن أن يعطى قليلا من الفيتامينات بالنقط التى يحددها الطبيب ومن ملعقة صغيرة بعد كل رضعة .

(١١) تغذية الأم اثناء قيامها بالرضاعة : —

يجب أن تتناول الأم التى ترضع طفلها طعاما تتوافر فيه شروط تغذية الحامل التى سبق ذكرها وبحيث يكون سهل الهضم فيتكون فطوره من : —

اللبن والقشدة مع بيضة أو بيضتين وخبز وفنجان من القهوة أو الشاى أو الكاكاو . والغداء يتكون من قطعة لحم أو سمك أو فراخ مع بطاطس ونوع آخر من الخضار على الأقل وفاكهة . والعشاء مثل الفطور .

ولكن اذا اتبعت كل هذه الطرق ، وتحسنت تغذيتها ومع ذلك وجد أن اللبن غير كاف وأن وزن الطفل لا يزداد هنا يضطر الطبيب أن يشير على الأم باتباع طرق أخرى ، وأقل الطرق ضرراً بعد حرمان الطفل من أمه هو أن ترضعه مرضع .

(١٢) متى ننصح الأم بعدم إرضاع طفلها : ـــ

هناك أحوال يضطر الطبيب أن يشير فيها على الأم بعدم إرضاع طفلها لفترة معينة ، أو بصفة مستمرة وتنقسم هذه الاسباب إلى قسمين : ـــ

أ ـــ من جهة الأم

ب ـــ من جهة الطفل .

(أ) أسباب من جهة الأم تمنع الرضاعة الطبيعية : ـــ

١ ـــ السل : ـــ

حاداً أو كامناً . فالحاد خطر على الأم والطفل والكامن خطر على الأم وإن لم يكن خطراً على الطفل .

٢ ـــ الأمراض المعدية الطويلة الأمد : ـــ

كالتيفود وغيرها تجعل إرضاع الطفل والأم منهوكة القوى ، خائرةالجسم ، من الأمور التى تزيدها ضعفا .

ولكن إذا كانت الأم مريضة مثلا بأنفلونزا أو حمى بسيطة فلا مانع من إرضاع الطفل مع الاحتياط فى إبعاد نفسها عن وجهه .

٣ ـــ الصرع والخوف : ـــ

إذا كانت نوبات الصرع متقطعة ، وبين النوبة والأخرى فترة

طويلة ، لا مانع أن يسمح للأم بإرضاع طفلها تحت ملاحظة الغير . أما إذا كانت النوبات متتالية أو كثيرة ، أو كانت الأم فى حالة عقلية سيئة ، فلا يسمح لها بإرضاعه خشية حدوث ضرر له اثناء إحدى هذه النوبات .

٤ ــ الزهرى : ــ

أ ــ إذا كان مكتسبا بعد ولادة الطفل فلا ترضع الأم طفلها .

ب ــ ولكن إذا كان المرض موجوداً أثناء الحمل فواجب الأم أن ترضع طفلها بنفسها لأن الطفل المصاب بالزهرى يعدى من ترضعه .

ج ــ وإذا كانت العدوى قبل الحمل أو قبل شهره الخامس أو السادس فإن الطفل يولد ودمه إيجابى للزهرى .

د ــ إما إذا حصلت العدوى للأم بعد الشهر الرابع فلا يعدى الجنين ويجب ألا يسلم الطفل لأمه لإرضاعه إذا كان دمه سلبيا للزهرى .

٥ ــ الحمل : ــ

إنه لمما يرهق المرأة أن تقوم بغذاء طفلين أحدهما فى الرحم والآخر على الثدى فى وقت واحد .

وفى الحلات التى تحاول أن تقوم الأم فيها بذلك نجد أن اللبن قد قلت قيمته الغذائية ويوجد اعتقاد سائد أن لبن الأم يحتوى على مواد سامة تضر الطفل الرضيع غير أن ذلك أمر لم يقطع فيه بصفة حاسمة بعد ، إلا أنه ثبت فى حالات تسمم الحمل أن بعض المواد الضارة يمكن

أن تفرز من الثدى . وعلى العموم يجب على الحامل أن تمتنع عن إرضاع طفلها اعتباراً من الشهر الرابع .

٦ ـ الأمراض الخبيثة كالسرطان : ـ

هذه الأمراض وغيرها تقلل قوى الأم الحيوية وكذلك الحال بالنسبة لفقر الدم الشديد ةخاصة بعد النزيف وأمراض القلب .

٧ ـ حالة الثديين :

فالثدى ذو الحلمة المفرطحة أو المشققة يمنع الرضاعة ولكن يمكن استعمال مصاصة لشفط اللبن من الثدى .

والتهابات الثدى وخراجاته لا تمنع من الرضاعة حيث أن هذه الإلتهابات دائما تكون فى خلايا أنسجة الثدى ولا تصل إلى الخلايا الغددية إلا فى المراحل المتقدمة من المرض أما إذا فتح الخراج فى قنوات اللبن وخرج الصديد من الحلمة وجب أن وتوقف الرضاعة فوراً .

٨ ـ حبوب منع الحمل : ـ

يجب الامتناع عنها فى الأشهر الستة الأولى لأنها تقلل إدرار اللبن .

(ب) ـ أسباب من جهة الطفل تمنع الرضاعة الطبيعية : ـ

١ ـ تشوهات الفم أو الشفة الأرنبية .

٢ ـ ضعف الطفل : ـ

إذا كان الطفل ضعيفاً للغاية ، كالطفل المبكر فى ولادته فإنه لا يقوى على امتصاص الثدى حتى يفرز اللبن . وفى هذه الحالة يستحسن وضع طفل قوى على أحد الثديين والطفل الضعيف على الثدى الآخر .

والخلاصة ، أن مرض السل يعد من أهم الموانع التى تحول دون إرضاع الطفل رضاعة طبيعية ومن ثم فلا مفر من اللجوء إلى أقل الطرق ضرراً بالنسبة له وهى الرضاعة الصناعية

(١٣) الرضاعة .. والحالة النفسية للأم

١ ـ تأثير الجهاز العصبى والنفسى فى افراز اللبن : ـ تفرز المشيمة أثناء الحمل كميات ضخمة من هورمونات الاسترين والبروجسترون . وهذه بدورها تهىء الغدد التى تفرز اللبن والقنوات التى توصله إلى الحلمة لكى تقوم بدورها . وهكذا يتم إعداد الثدى وتهيئته للقيام بمهمة الرضاعة .

وبعد الوضع مباشرة وخروج الطفل من المشيمة تختفى هذه الهورمونات من الدم وتبدأ الغدة النخامية فى إفراز هوريون اللبن والذى لا يصل مستواه إلى الدرجة المطلوبة قبل يومين أو ثلاثة ، ومن ثم فإن إفراز اللبن الحقيقى يبدأ فى اليوم الثانى أو الثالث بعد الولادة . وبالنظر إلى أن هذه الهورمونات تفرز عن طريق الغدة الدرقية التى يتحكم فيها جزء من الجهاز العصبى بالجسم ، فإن أية تغيرات فى الحالة النفسية للأم

قد تؤدى إلى فشل حدوث الرضاعة ، أى ان الإضطراب النفسى له تأثير سلبى مباشر على إفراز اللبن إما بالزيادة أو النقصان .

٢ ـــ تأثير الحالة النفسية على الرضاعة : ـــ

ومما سبق يتضح أن حالات الغضب والحزن والقلق النفسى تقلل من إنتاج اللبن . وقد يجف ويختفى نهائياً إذا تعرضت الأم لكارثة عائلية مفاجئة أو إستمرار الخلافات العائلية .

لذلك فعلى الأم أن تحاول تجنب الغضب والقلق وأن تبتعد عن كل ما يثير انفعالها وأن تتبع نصيحة مستشار رعاية الطفل بالمملكة المتحدة للأم المرضع (رغم سخافة التشبيه) وهى : ـــ

« كونى كالبقرة الحلوب ذهنياً ؟ أى كونى بلا مشاغل فكرية .. حاولى ألا تغضبى أو تقلقى فإذا حدثت مشكلة فنفسى عن غضبك أو قلقك فوراً ... انهمكى فى الحديث مع طفلك الرضيع ، قصى عليه المشكلة وبذلك تزيحين همومك عن صدرك » .

توفير المناخ النفسى الصحى للأم فى حياتها الخاصة وفى مجال عملها : ـــ

لذلك ينبغى الحرص على أن يهيأ للأم المناخ النفسى الصحى ، مع الحرص على تحقيق أقصى سعادة لها مع توفير كل عوامل الإستقرار ، سواء فى حياتها الخاصة أو فى مجال عملها .

أسباب شح لبن الرضاعة : ـــ

فى كثير من الحالات يحدث أن يشح اللبن ويتوقف الثدى تماماً عن العطاء أو يقل اللبن بدرجة لا تكفى إحتياجات الطفل او يبدو اللبن نصف أو شبه شفاف وذلك يرجع إلى أسباب مختلفة ومتعددة منها : ـــ

أ ـــ أسباب مرضية

وقد ينحصر ذلك فى بعض الأمهات اللائى تعرضن لإصابة مرضية سابقة للولادة أو لاحقة لها ، مثل حالات الأنيميا بظروفها وأشكالها المختلفة . وعلاج مرض الأم يؤدى بطريق مباشر إلى علاج اللبن . إلا أنه فى كثير من الأحوال يكون اضطراب لبن الام راجع إلى أسباب نفسية غير مصحوبة بمرض ، ودون وجود أى خلل فسيولوجى فى خلايا استخلاص اللبن من الدم . وتكون الإصابة هنا إصابة نفسية وذات أسباب نوجزها فيما يلى :

(١) انفعالية : ـــ

فتعرض المرضع للانفعالات النفسية السلبية مثل الخلافات الزوجية أو الغضب أو الحزن أو الخوف يؤدى إلى اضطراب اللبن . حتى أن خوف المرضع على جمال ورشاقة جسمها نتيجة للرضاعة له أيضاً أثره المباشر على اضطراب لبن المرضع .

(٢) المعتقدات المتوارثة : —

ولعل المعتقدات المتوارثة فى مجتمعنا من أيام الفراعنة فيما يتعلق بأصول التعامل مع المرضع تحمل اقتناع مجتمعنا بالآثار النفسية الضارة بلبن الرضاعة . فكثير من السيدات يعتقدن أنه من غير الجائز أن تدخل على السيدة المرضع سيدة تتحلى بالماس أو رجل حليق أو شخص يحمل لحماً وغير ذلك من المعتقدات الخاطئة .

العلاج النفسى يعيد اللبن إلى طبيعته : — وقد أكدت التجربة أنه فى معظم الحالات التى شح فيها إدرار اللبن أو انقطع . أمكن إعادته إلى غزارته وكثافته المطلوبة بالعلاج النفسى اللازم والقائم على الإيحاء .

للوقاية من شح اللبن فى المرضع : — إنه بالإضافة إلى تأثير العلاج النفسى فى عودة اللبن إلى طبيعته ، يجب على الأم — للوقاية — أن تهتم بنوعية الطعام الذى تحتاجه . فمثلا احتياجها إلى البروتينات أن تزاد فى لبنها أن تحصل عليها من اللبن الخارجى أو الجبن أو البيض أو الفول المدمس أو العدس أو غيره من البقول . وليس ضروريا أن يكون من اللحوم . علما بأن كمية البروتينات الحيوانية التى تحتاجها المرضع لا تزيد على ١٠٠ جم يوميا .

كذلك عليها تناول كميات كبيرة من النباتات وخاصة الخضروات الطازجة . أما الحالة النفسية للأم فلا تقل أهمية عن الطعام ونوعه . لأن

تعرضها لأى انفعالات نفسية يقلل لبنها أو يشح . وبالتالى تحرم طفلها من أفضل وأعظم ما قدمه الله لطفلها ... وهو لبن ثديها .

الباب السابع

(٧) تساؤلات عامة .. حول الرضاعة الطبيعية

(١) هل الأفضل أن يرضع الطفل فى مواعيد ثابتة أم يرضع كلما رغب هو فى ذلك ؟

(٢) ما هى عدد الرضعات الطبيعية ؟

(٣) إلى متى تستمر الأم فى إرضاع طفلها ليلا ؟

(٤) كيف تعرف الأم أن لبنها يكفى الطفل ؟

(٥) كيفية معالجة الإمساك عند الرضيع ؟

(٦) ينساب اللبن من حلمات الثدى بين الرضعات فما هو العلاج ؟

(٧) هل توقف الرضاعة الطبيعية عند ظهور الأسنان ؟

(٨) هو توقف الرضاعة فجأة ؟

(٩) ما هو المعدل الطبيعى لنمو الطفل ؟

(١٠) من أين تأتى الغازات التى تربك أمعاء الطفل ؟

(١١) هل يعطى الطفل الثدى كلما بكى ؟

(١٢) وماذا تفعل الأم إذا بكى الطفل ؟

(١٣) هل يعطى الطفل « تتينه » بين الرضعات لإسكاته ؟

تساؤلات عامة تتعلق بالرضاعة الطبيعية

هناك بعض التساؤلات التى تدور فى أذهان الأمهات بخصوص الرضاعة الطبيعية للطفل .

وفيما يلى الإجابة على هذه الأسئلة التى سوف تساعد الأمهات على توفير الصحة النفسية والجسمية لأطفالهن .

١ ــ هل الأفضل أن يرضع الطفل فى مواعيد ثابتة أم كلما رغب هو ؟

إن نمو الطفل لا علاقة له بتعويده على الرضاعة فى مواعيد ثابتة أو تركه يرضع حسب هواه ، إذ أنه فى الحالتين كلتيهما سينمو حسب معدله الطبيعى .

بيد أن الرضاعة فى مواعيد ثابتة أفضل بالنسبة لتنظيم وقت الأم ، إن ذلك يمكنها من أداء باقى واجباتها المنزلية ، والحياة بصورة طبيعية كما يوفر فرصة للجهاز الهضمى للطفل للعمل بصورة منتظمة .

٢ ــ ما هو عدد الرضعات الطبيعية ؟

إن عدد الرضعات الطبيعية كما ذكرت سابقاً تتراوح بين ٥ ــ ٧ رضعات فى اليوم وذلك يتوقف على نشاط الطفل وسعة معدته ، فبعض الأطفال يرضع بشهية ثم يجوع بعد ثلاث أو أربع ساعات ... وذلك هو الفيصل فى عدد الرضعات وفى الزمن الذى يجب أن يتخللها . أما

إذا وصل عدد الرضعات إلى ثلاث فقط فى الأربع والعشرين ساعة فيجب عرض الطفل على الطبيب .

٣ ــ إلى متى تستمر الأم فى إرضاع الطفل ليلاً ؟

من المفروض أنه إذا كانت الرضاعة كافية ومشبعة للطفل فإنه لا يحتاج إلى الرضاعة ليلاً ... ولكن يحدث فى الأيام الأولى بعد الولادة أن ينام الطفل نهاراً ويستيقظ ليلاً ليرضع . إلا أنه يجب أن يتعود الطفل على الاستيقاظ نهاراً والنوم ليلاً ويتم هذا تدريجياً بالاهتمام بإيقاظه نهاراً كل ثلاث أو أربع ساعات ، ثم نحاول تأجيل رضعة الثالثة صباحا تدريجيا حتى تصل إلى الخامسة أو السادسة صباحاً . ولكن هذا يجب أن يتم برقة وهدوء إذ أن الطفل لا يجب اقلاقه من النوم ، كما أنه لا يحب أن تؤجل رضعته كثيراً ، لأن هذا قد يحمله إلى أن يغضب ويرفض الرضاعة .

وبصفة عامة هناك بعض الأطفال ممن يرضعون خمس رضعات فقط ولكن زيادة وزنهم تكون كافية ، ولذا يجب على الأم الا تقلق وتقارن طفلها بأطفال آخرين ممن يرضعون ست أو سبع رضعات يومياً .

٤ ــ كيف تعرف الأم أن لبنها يكفى للطفل ؟

ليس هناك طريقة معينة للتأكد من ذلك بصفة قاطعة ، بيد أن هناك إشارات كثيرة منها :

١ ــ ينام الطفل أو يظل هادئاً بين الرضعات لمدة ٣ ــ ٤ ساعات .

٢ ــ الزيادة فى وزن الطفل من العلامات الهامة التى تدل على أن لبن الأم كاف .

٣ ــ عدم وجود إمساك يشير إلى أن لبن الأم كاف (الامساك يعانى منه الرضيع أثناء عملية التبرز ويخرج البراز ذو حجم قليل وقوام صلب) .

٤ ــ إذا رفض الطفل الينسون أو الكراوية التى تعطى له بعد كل رضعة ، أو أخذ منهما ما بين ١٠ ــ ١٥ سم فقط كان معنى ذلك أن اللبن الطبيعى كاف . أما إذا أخذ ما بين ٥٠ ــ ١٠٠ سم فهذا يعنى أن كمية اللبن غير كافية .

٥ ــ كيف يعالج الإمساك عند الرضيع ؟

١ ــ إذا كان الإمساك ناتجا عن قلة ما يستهلكه الطفل من لبن أمه لقلته . فالعلاج طبعاً هو إعطاؤه كفايته من اللبن .

٢ ــ إذا كان السبب كما يحدث أحياناً هو كثرة العرق فى الجو الحار ، حيث يفقد الطفل سوائل كثيرة من جسمه مما يجعله يخرج برازا صلبا ، الأمر الذى يعانى منه اثناء إخراجه . فالعلاج هنا يتمثل فى اعطائه كمية كافية من الماء والسوائل لتعويض كثرة العرق ، وذلك إذا كان

الجو حاراً .

إما إذا كان الإمساك لغير هذه الأسباب فيجب عرض الطفل على الطبيب ليقرر العلاج اللازم . وهناك اعتقاد خاطيء بعدم جواز شرب الطفل للماء النقى وخاصة فى الشهور الأولى . وهذا أحد العوامل لحدوث الإمساك للبعض . ولذلك ننصح الأم بالاستعانة بالماء النقى فى الأيام العادية وخاصة عند ارتفاع درجة حرارة الطفل او الطقس ، أو عند الاستعانة بالألبان الصناعية ، أو الأكلات شبه الصلبة .

ك : تحذير أخيرة فى حالة الإمساك : ــ

يراعى عدم إستعمال المسهلات مثل الزيت أو لبوس الجلسرين لأن مضارها كثيرة ــ وينبغى ترك العلاج للطبيب .

٦ ــ ينساب اللبن من حلمات الثدى بين الرضعات فما هو العلاج ؟

يحدث ذلك نتيجة ضعف عضلات الثدى والحلمات ، والعلاج هو رش الحلمات بالماء البارد بعد كل رضعة لتقوية العضلات ، وحتى يتم ذلك ينصح بارتداء مشد مبطن بالنايلون أو وضع منديل صغيرا من قماش ناعم بين الصدر والمشد .

٧ ــ هل توقف الرضاعة الطبيعية عند ظهور الأسنان ؟ .

تظهر الأسنان فى سن ستة شهور تقريبا . وقد تظهر قبل ذلك بشهر

أو إثنين أو بعد ذلك بشهرين أو ثلاثة ..

عموما لا علاقة لظهور الأسنان بالرضاعة . ولكن إذا تعلم الطفل أن يعض الحلمة فى الثدى بأسنانه أثناء الرضاعة فيجب أن ينهى عن ذلك بحرمانه من الحلمة عند عضها ، مع تحذيره بصوت مرتفع نسبيا وبدون غضب قائلة له « لا » أو « عيب » . فإذا لم تستطع إيقاف هذه العادة السيئة فيه ، وأصبحت عملية الرضاعة مؤلمة للأم . فيمكن إيقاف الرضاعة .. خاصة وأن الطفل فى هذه السن المبكرة غالبا ما يكون قد تعود على عدد لا بأس به من الأكلات الخارجية التى تغنيه عن الرضاعة . .

٧ ــ هل توقف الرضاعة فجأة ؟

لا .. بل يتم ذلك تدريجياً حتى لا يحدث إختزان اللبن فى الثديين الأمر الذى يؤدى إلى احتقانهما ، وما قد يتبع ذلك من مضاعفات .

والأفضل إن امكن ، أن يتم ذلك تدريجيا وذلك بالغاء رضعة وإحلال وجبة أو رضعة خارجية محلها ، ثم الغاء رضعة ثانية بعد أسبوع وهكذا . أما إذا كان من الضرورى لسبب أو لآخر إيقاف الرضاعة فجأة فيجب أن يستشار الطبيب ، كى يصف الدواء اللازم .

ملحوظة :

إن عملية الإحلال التدريجية هنا تبدأ برضعات ما بعد الظهر . وهى غالبا رضعة الساعة الخامسة او السادسة مساء . وتكون بدءاً بسوائل

ويفضل العصائر الطبيعية حسب الموسم . ومن الشهر الثالث وعند حلول الشهر الرابع يكون الطفل قادراً على استيعاب وجبة الزبادى الطازجة بالكمية التدريجية المطلوبة .

٨ ــ ما هو المعدل الطبيعى لنمو الطفل ؟

لا يوجد معدل واحد لكل الأطفال ، فلكل طفل معدله الخاص الذى على أساسه يزيد وزنه يوميا إذا كانت تغذيته طبيعية .

١ ــ يفقد الطفل وزنه خلال الأسبوع الأول :

والطفل بعد ولادته يفقد من وزنه خلال الأسبوع الأول من عمره ما بين ٣٠٠ ــ ٥٠٠ جم نتيجة تبرزه وفقده الماء الزائد فى الجسم وعدم استهلاكه لبن إلا فى اليوم الثالث من عمره .

٢ ــ تبدأ زيادة وزن الطفل ما بين ٥٠٠ جم ــ ١٠٠٠ جم شهرياً :

وبعد اليوم السابع يبدأ الطفل فى استعادة ما فقده ثم فى زيادة وزنه بصفة عامة بالمعدل الطبيعى الذى يتراوح ما بين ٥٠٠ ــ ١٠٠٠ جرام جم شهريا . إلا أنه يجب ملاحظة أن عدد الجرامات التى يزيدها الطفل ليست هى المقياس الوحيد لجودة صحته ، فالطفل الذى يزيد وزنه ١٠٠٠ جم فى الشهر ليس أفضل أو احسن صحة من الآخر الذى يزيد وزنه ٥٠٠ جم فى الشهر

٣ ــ قد ينخفض وزن الطفل عن معدله قليلاً :

كما أن وزن الطفل قد ينخفض عن معدله قليلاً لسبب أو لآخر .

فإذا كانت صحته جيدة ولا يشكو شيئاً ، وذا شهية طيبة ، هادئا ، وينام أو يلعب بين الرضعات ، فلا محل لقلق الأم ، ولا تجعل من الميزان الشهرى سيفاً مسلطاً على ضميرها وكفاءتها كأم ترضع طفلها . كذلك يجب ملاحظة أنه كما زاد عمر الطفل نقص معدل الزيادة فى وزنه أى أنه يزيد ٦٠٠ جم فقط بدلاً من ١٠٠٠ جم شهريا أو ٤٠٠ جم بدلاً من ٦٠٠ جم وهكذا .

٩ ــ من أين تأتى الغازات التى تربك أمعاء الطفل ؟

هذه الغازات لا تنجم عن التخمر كما يظن الكثيرون ، ولكن مصدرها هواء بلعه الطفل أثناء رضاعته ... وكلما زاد لهو الطفل ولعبه بالثدى بعد شبعه زادت كمية الغازات التى يبتلعها ، ولا ضرر من هذه الغازات إلا فى المغص الذى تسببه للطفل .

ولمنع الغازات تحاول الأم أن تدرب طفلها على أن يخرجها من الفم على شكل (تكريعة) . وذلك بأن توقفه أمه بعد انتهاء الرضعة وتمسح أو تربت بخفة على ظهره حتى تخرج الغازات ، فإذا فشلت فى الأيام الأولى فلا داعى لليأس فمع الوقت سيتعلم الطفل أن يخرجها . وعلى الأم أن ترفع رأس الطفل وذلك بأن تضع مخدة تحت المرتبة (وليس تحت رأسه) على أن تكون جهة الرأس بحيث يوضع الطفل على جانبه

الأيمن ويسند بمخدة أخرى ، لكيما يخرج الغازات ويقل المغص الذى ينجم عن خروجها من الشرج

١٠ ـ هل يعطى الطفل الثدى كلما بكى :

هذه أسوأ عادة يمكن أن يتعودها الطفل . فقد يبكى لأنه ربما يعانى من الحر أو البرد أو متألما للدغة ناموسة أو شكة دبوس أو لأنه مبتل أو لأن امعاءه بها غازات تسبب له مغصاً ، أو لخوفه لجوعه أو لسماعه صوتا عالياً أزعجه .

١ ـ التمييز بين أنواع البكاء المختلفة : ـ

والأم المجربة سرعان ما تتعلم التمييز بين أنواع البكاء المختلفة . بيد أنه يمكن القول عموما : أن بكاء الطفل بسبب الجوع يأتى على شكل صراخ قصير ، لكنه عال ، يصاحبه تحرك الرأس من جانب إلى آخر بينما نجد البكاء والصراخ نتيجة المغص مثلا مصحوباً بتقلصات عضلات البطن وهنا يثنى الطفل ساقيه ويصرخ شاكياً ما أصابه من ألم .

٢ ـ البحث عن سبب البكاء : ـ

ولما كانت لذة الطفل فى شهوره الأولى متركزة فى فمه لذلك فإنه إذ ما أعطى الثدى ، فلن يرفضه ، مهما كانت علة بكائه . وهذا بدوره يحمل الأم على الاعتقاد بأنه يبكى لجوعه . بيد أنه عليها التأكد من أنه يبكى بسبب الجوع فعلاً وليس بسبب غيره ، ولا سيما إذا لم يكن ميعاد رضعته قد حل بعد .

٣ ــ خوف الطفل وقلقه من الجو المحيط به ... وعصبية الأم ..

ومن بين الأسباب الهامة للبكاء التى تجهلها أو تتجاهلها كثير من الأمهات خوف الطفل أو قلقه من الجو المحيط به .. فالطفل يبكى عند سماعه صوتاً عالياً غاضباً بالقرب منه ، أو لأن الأم تحاول الباسه أو إرضاعه وهى غاضبة منه أو من غيره من أفراد الأسرة ، أو إذا كانت متوترة الأعصاب والحقيقة الطبية الهامة تقول :

« لا يوجد طفل عصبى .. ولكن توجد أم عصبية ... قلقة .. غير واثقة من كفائتها » .

١١ ــ إذن ماذا تفعل الأم إذا بكى الطفل ؟

أولا : ــ لا تتركه يبكى طويلا لأنه رغم ما يقال من أن البكاء يغسل العين ويقوى الرئتين فهذا قول لم تثبت صحته . ثم إن البكاء الطويل يرهق الطفل ، ويهز ثقته بنفسه . فللطفل منذ ولادته نفسية وشعور مرهف تماما مثل الكبار .

ثانيا : ــ لتأخذ الأم طفلها فى حضنها ، وتحاول إسكاته بصوت حنون هادىء واثق من نفسه وقدراته . وعليها أن تتحرى علة بكائه . فإن كان جائعا فلترضعه مهما كانت مشاغلها الأخرى فتأجيل الرضعة رغم جوعه يجعله مترددا رافضا محاولة إرضاعه بعد ذلك . ثم إن تكرار تأجيل موعد إرضاعه يقلل من كمية رضعاته ، ومن استفادته منها .

ثالثا : ــ إذ كان الطفل مبللا فلتقم الأم بتغيير ملابسه . وعليها إذا

كان الجو حارا أن تخفف من ملابسه . وإذا كان الجو باردا تدفئه . وإذا كان عنده مغص فتعطيه الدواء الذى وصفه الطبيب على أن تقلبه على بطنه ، وبخفة تمسح بيدها على ظهره لتقلل من تقلصات الأمعاء ، ولتسهل خروج الغازات التى تسبب له المغص .

أما إذا كان يبكى بسبب لدغة ناموسة ، فإن مجرد وضع يدها على خده ومحادثته بصوت هادىء كفيل بإسكاته . وعندما يكون الانزعاج هو سبب بكائه ، فإن القضاء على السبب ومحادثته وهز سريره والطبطبة عليه أو وضع لعبتة أو راديو يذيع موسيقى هادئة خافتة بجرارة كفيل بأن يساعد كثيرا على تهدئته .

١٢ ــ هل يعطى الطفل « تتينة » بين الرضعات لإسكاته :

بعض الأطفال الذين يرضعون ولا يشبعون بسرعة ، ولا يشبعون رغبتهم فى المص (وهى عملية نفسية) يلجأون إلى مص أصابعهم ما لم يعطوا « التتينة » . ولذلك فإنه حالما تحس الأم حاجة الطفل « للتتينة » لإسكاته بين الرضعات ، فلتعطها له ، لأنه ليس ثمة ضرر من ذلك طالما حافظت على نظافتها ، ولم تقع منها على الأرض ، ولم يقف عليها الذباب الذى ينقل للطفل ميكروبات ضارة .

الباب الثامن

(٨) إرشادات .. للعناية بالأم أثناء الرضاعة

(١) كيف نعالج تشققات الحلمة ؟

(٢) ما هو علاج الحلمات الغائرة

(٣) كيف يعالج احتقان الثدى ؟

(٤) هل يؤثر حجم الثديين على كمية اللبن ؟

(٥) ما هو علاج إنسياب اللبن بين الرضعات ؟

(٦) كيف نمنع خراج الثدى ؟

(٧) هل تفسد الرضاعة قوام المرأة ؟

(٨) هل يمكن مزاولة النشاط المنزلى أو الإجتماعى أو الرياضى أثناء الرضاعة ؟

(٩) هل يمكن عمل رجيم (فى حالة زيادة الوزن) أثناء الرضاعة ؟

(١٠) هل التدخين أو الأدوية تؤثر على الرضاعة ؟

(١١) هل يفطم الطفل عند عودة الدورة الشهرية ؟

إرشادات للعناية بالأم أثناء الرضاعة

هناك بعض المشاكل تواجه الأم اثناء رضاعة طفلها ، وفيما يلي حلول لهذه المشاكل مع الإشارة إلى كيفية تجنبها خاصة وأنها تعوق الرضاعة الطبيعة وتسبب للأم قلقاً نفسياً الأمر الذى ينعكس أثره على الصحة النفسية للطفل الرضيع .

لذلك على الأم أن تتبع الإرشادات الآتية لتعاونها على استمرار الرضاعة دون مشاكل : —

١ — كيف تعالج تشققات الحلمة : —

أفضل علاج لتشققات الحلمة هو الوقاية أو منع حدوثها وذلك باتباع ما يلى : —

١ — إيقاف استخدام الصابون : —

يوقف استخدام الصابون لغسل الحلمات فى الأيام الأخيرة من الحمل ، وطوال فترة الرضاعة ، وذلك لأن الصابون يذيب الدهون الطبيعية من على الجلد وبذا يساعد على جعله أكثر قابلية للتشقق .. ويكتفى بالماء الدافىء كوسيلة التنظيف الوحيدة . مع استعمال قطعة من القماش الناعم الخفيف للتجفيف .

٢ — عدم ترك الحلمة للطفل يمصمص فيها بعد إنتهاء الرضعة : —

وذلك لأن تركها مبلولة لفترة طويلة يساعد على تشققها . ويجب

التأكد من وضع الحلمة وما حولها (وليس الحلمة وحدها) فى فم الطفل .

٣ ــ تغسل الحلمات بالماء الفاتر وتجفف بعد إنتهاء الرضعة : ــ

ويحسن تجفيفها جيداً بمنديل ناعم ، ويفضل عدم إستعمال القماش الخشن أو البشكير الذى يؤثر على جلد الحلمة .

٤ ــ فى حالة حدوث التشقق :ــ

قد يكتفى فى البداية بتعريض الحلمات للهواء بضع دقائق أو دهنها بزيت كبد الحوت .

أما إذا فشل هذا العلاج فيجب اللجوء إلى الطبيب الذى سيتولى علاج الحالة حسب درجتها .

٢ ــ ما هو علاج الحلمات الغائرة ؟

فى أواخر أيام الحمل ، تقوم الأم بجذب الحلمات مع لفها كما لو كانت تقوم بملء الساعة وذلك مدة خمس دقائق ولثلاث مرات يومياً .

٣ ــ كيف يعالج احتقان الثدى ؟

قد يحدث الاحتقان ما بين اليوم الثالث والخامس للولادة ، فنجد

الثديين متضخمتين ، دافئتين ، وحيل دافىء تحت الإبط ، وارتفاع درجة حرارة الأم . وبالعلاج السريع يمكن السيطرة على الحالة خلال ٢٤ ساعة .

العلاج : ـــ

ولعلاج هذه الحالة توضع مكمدات باردة على الثديين لمدة ربع ساعة على أن تكرر هذه العملية كل ساعة . ويجب أن تغطى المكمدات مساحة الثدى كله ، وذلك بنقع قطعة من القماش أو القطن فى ماء بارد ، ثم وضعها على جزء آخر من الثدى وهكذا حتى يتم تبريد سطح الثدى كله . ويراعى الاقلال من كمية السوائل التى تعطى للأم ـــ إلا أنه لا يجب أن تتوقف الأم تماماً عن تناول السوائل ... فعند إحساسها بالعطش تكتفى بنصف كوب ماء فقط .

ولا يحول ذلك دون أن تقوم الأم بإرضاع الطفل ، ولكن يجب عدم عصر الثديين بعد انتهاء الرضعة فافراغهما تماماً سيجعل الجسم يعيد مهما ، بينما ترك اللبن فيهما يعمل على تقليل انتاجه .

٤ ـــ هل يؤثر حجم الثديين على كمية اللبن ؟

لا يؤثر حجم الثديين على كمية اللبن فليس للحجم أى دخل فى ذلك . وكثير من السيدات ذوات الأثداء الصغيرة قمن بارضاع توائم .

كما أن كثيراً من السيدات ذوات الأثداء الكبيرة فشلن فى إرضاع صغارهن لتجاهلهن شرب كميات كافية من السوائل أو لقلقهن النفسى

وعصبيتهن الزائدة .

٥ ــ ينساب اللبن من حلمات الثدى بين الرضعات فما هو العلاج ؟

يحدث ذلك نتيجة ضعف عضلات الثدى والحلمات .

والعلاج : ــ

ترش الحلمات بالماء البارد بعد كل رضعة لتقوية العضلات . ومن المفضل خلال فترة العلاج لبس مشد (سوتيان) مبطن بالنايلون أو وضع منديل صغير من قماش ناعم بين الصدر والمشد .

٦ ــ كيف نتقى الإصابة بخراج الثدى : ــ ؟؟

عندما تحس الأم بأى التهاب فى الثدى يصاحبه احمرار فى جلده ، وألم عند لمس منطقة الاحمرار وما حولها هنا يجب عليها مراعاة الآتى :

١ ــ عمل مكمدات باردة على النحو السابق توضيحه .

٢ ــ الإقلال من تعاطى السوائل .

٣ ــ إرضاع الطفل طبيعياً حتى لا يختزن اللبن فى الثدى ويزداد الالتهاب به .

٤ ــ إذا لم تتحسن الحالة خلال ٤٨ ساعة فلا مفر من زيارة الطبيب فوراً كى يتولى العلاج .

٥ ــ يجب أن يكون وضع الثدى أثناء الرضاعة مستريحاً أى لا يضغط بشدة باليد ما بين رأس الطفل وعظام صدر الأم ، حتى تبقى كل قنوات اللبن مفتوحة دون ضغط خارجى عليها .

٧ ــ هل تفسد الرضاعة قوام المرأة ؟

هذه الخرافة مصدرها الجهل ، وهى بكل أسف منتشرة بين كثير من السيدات المتعلمات اللائى يولين اهتماماً بقوامهن . أما حقيقة الأمر فتتلخص فى الآتى : ــ

اولا : ــ

لا صلة للرضاعة بقوام المرأة من حيث السمنة أو محيط الخصر ... الخ .

ثانيا : ــ

يحدث للأم تضخم فى الثديين فى الشهور الأخيرة من الحمل ، وأثناء الرضاعة وذلك من أثر الهورمونات المسببة لإفراز اللبن . وبذلك يتهدل الثديان نتيجة زيادة وزنهما ، مما يضعف عضلات الصدر التى تحملها .. ولكن لو استعملت السيدة الحامل مشد ذو شكل وحجم مناسبين منذ بداية الحمل وطوال فترة الرضاعة وحافظت على وضع الثديين فى المنطقة بين الضلعين الثانى والسادس فلسوف تنتهى فترة الرضاعة عند فطام الطفل وثدياها محتفظان بشكلهما وحجمهما دون أى تغيير .

٨ ــ هل يمكن مزاولة النشاط المنزلى أو الاجتماعى أو الرياضى أثناء إرضاع الطفل ؟

بكل تأكيد يمكن للأم أن تعود لكل ما كانت تزاوله من نشاط قبل الحمل ، فالأم الموظفة تعود لعملها بعد شهر من الولادة وتستمر فى إرضاع طفلها فى أوقات وجودها فى المنزل . كذلك الأم غير الموظفة تزاول عملها المنزلى دون أى ضرر على عملية الرضاعة . وبالتالى فخروج الأم لزيارة الأهل والأصدقاء أو ذهابها للنادى أو مزاولة السباحة فى الحمام أو البحر لا خوف منه إطلاقاً .

والخوف هو من الخوف نفسه ، ومن القلق الذى يجعل الأم تخاف من كل نشاط معتقدة أن الرضاعة قيد على نشاطها ، وذلك القلق يؤدى إلى الإقلال من اللبن .

٩ ــ هل يمكن عمل رجيم (فى حالة زيادة الوزن) أثناء الرضاعة ؟

أجل ولكن ثمة شرطين يجب توافرهما :

١ ــ يتم ذلك تحت إشراف الطبيب الذى يأخذ فى اعتباره الرضاعة واحتياجها ولا يستعمل أى ادوية فى عمل الرجيم ، بل يقتصر الرجيم على جدول غذائى للأم .

٢ ــ يجب مراعاة إستهلاك السوائل بالنسبة للأم ، وإستمرارها فيه بالشكل السابق إيضاحه ، علماً بأن الماء لا يختزن فى الجسم ولا يسبب

سمنة كما تعتقد الكثيرات .

١٠ ـــ هل يفطم الطفل عند عودة الدورة الشهرية ؟

بعد الولادة يحتاج رحم الأم إلى مدة تتراوح بين ٦ ـــ ٨ أسابيع حتى يعود لحالته الطبيعية .. خلال هذه الفترة تكون الدورة ـــ الشهرية للأم متوقفة .

١ ـــ بعد انتهاء الأربعين يوماً إما أن تعود الدورة الشهرية للظهور وستلاحظ فى هذه الحالة أن الطفل لا يستسيغ لبن الأم خلال أيام الدورة والعلاج هنا هو إحاطة الفترات بين الرضعات حتى يجوع الطفل فيتقبل لبن الام متغلباً على عدم استساغته له .

٢ ـــ ولكن الدورة الشهرية قد تتوقف تماماً بالنسبة لبعض الأمهات طوال مدة إرضاعهن لأطفالهن وقد تبدأ فى الظهور بعد تسعة أو عشرة شهور وهنا يمكن عمل نفس الطريقة التى سبق شرحها أو إيقاف الرضاعة الطبيعية عند هذا السن .

١١ ـــ هل التدخين أو الأدوية تؤثر على الرضاعة ؟؟

ينبغى التخفيف من التدخين بقدر الإمكان إذا كانت الأم المرضعة مدمنة عليه ولو أنه يفضل الإنقطاع عنه تماماً .

أما الأدوية فلا تستعمل إلا فى حالة الضرورة القصوى فحسب .

الباب التاسع

(٩) تغذية الطفل الرضيع من الشهر الرابع .. إلى نهاية السنة الأولى

(١) تغذية الطفل فى الشهر الرابع .

(٢) تغذية الطفل فى الشهرين الخامس والسادس .

(٣) تغذية الطفل فى الشهر السابع .

(٤) تغذية الطفل فى الشهرين الثامن والتاسع .

(٥) تغذية الطفل فى الشهر العاشر وحتى الشهر الثانى عشر .

(٦) بعض النقاط الإرشادية حول تغذية الطفل فى هذه المرحلة .

تغذية الطفل الرضيع من الشهر الرابع إلى نهاية السنة الأولى

(١) تغذية الطفل فى الشهر الرابع : ـــ

علاوة على استمرار الرضاعة من ثدى الأم ، إلا أنه فى هذه السن يتطلب الأمر إمداد الطفل بالسوائل مثل عصير الفواكه الطازجة أو عصير البرتقال أو الطماطم أو العنب أو شوربة الخضار أو ماء البليلة أو ماء الفول وذلك بعد أن تصفى ويضاف إليها قليل من الماء ويعطى الطفل فى البداية ملء ملعقة صغيرة أو اثنتين ثم تزاد تدريجياً . كما يلزم إعطاء الطفل أحد مركبات فيتامين د (٤٠٠ وحدة يوميا) للوقاية من الكساح ، أو يعرض جلده تدريجيا لأشعة الشمس بعيداً عن الأماكن المتربة ، حتى يمكن أن تصل إليه الأشعة فوق البنفسجية .

(٢) تغذية الطفل فى الشهر الخامس والشهر السادس : ـــ

ومع نمو الطفل يصبح لبن الام غير كاف لإمداده باحتياجاته الغذائية لذلك يجب الاستعانة بالأغذية التكميلية الأخرى ، بجانب إستمرار الرضاعة من الثدى ، ويقلل عدد رضعاته إلى خمس رضعات يومياً ، ويعطى رضعة كل أربع ساعات تقريباً ، ويمكن إضافة صفار بيضة شبه مسلوقة هلامية القوام حتى يمكن سهولة بلعها ، ويبدأ بربع صفار ثم

نصفه ثم الصفار كاملا بحالته المسلوقة العادية عندما يقترب من نهاية عامه الأول .

الأغذية التكميلية : ـــ

كذلك يمكن إعطاء الفول والعدس المصفى والجبن القريش ويجب أن يتعود الطفل فى هذا السن على تناول الجبن الخارجى والأغذية التكميلية الأخرى على أن يتناول الأطعمة اللينة تدريجيا كاللبن الزبادى والمهلبية ، وأرز باللبن والخضر والفاكهة المطبوخة المصفاة والفول المدمس المقشور وصفار البيض وذلك بعد الرضاعة أو عوضاً عن إحدى الرضعات .

استعمال الكوب والملعقة : ـــ

ويجب فى هذا السن أن يتعود الطفل على تناول هذه الأغذية باستعمال الكوب والملعقة أو من الكوب مباشرة .

غذاء السوبرامين : ـــ

ومن الأغذية التكميلية المناسبة لهذه السن الخلطة الغذائية ـــ البروتينية المعروفة باسم غذاء « السوبرامين » . وهو غذاء مصنع من الحبوب والبقول الغنية بالبروتين ، ويحتوى على الأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والأملاح ونسبة البروتين بغذاء السوبرامين تصل إلى ٢٠ ٪ تقريباً . وغذاء السوبرامين من الأغذية التكميلية التى تعطى للطفل بعد

الشهر الرابع من العمر حيث يصبح لبن الأم غير كاف لإمداد الطفل الرضيع باحتياجاته الغذائية . لذلك يجب تغذيته بالأغذية التكميلية بجانب ثدى الأم .

وغذاء السوبرامين سهل الهضم ، ويتقبله الأطفال جيداً ، وطعمه مقبول ومأمون من الناحية البكتريولوجية وخال من أية مواد ضارة ، ويساعد على نمو الأطفال نمواً طبيعياً .

طريقة تحضير السوبرامين : ـــ

ينصح (كما هو متبع لأى منتج غذائى) أن يحفظ السوبرامين فى مكان بارد جاف بعيداً عن الضوء ويجب أن يتم استعمال محتوياته خلال أسبوع من فتحه كما يجب حفظه فى مكان آمن بعيداً عن الحشرات .

وفيما يلى طريقة تحضير وجبة من غذاء السوبرامين : ـــ

١ ـــ توضع كمية من السوبرامين (حسب الجدول) ... فى كسرول نظيفة .

٢ ـــ يضاف قليل من الماء أو اللبن مع التقليب المستمر كما يضاف سكر التحلية حسب الحاجة .

٣ ـــ توضع الكسرول على نار هادئة . ويستمر التقليب حتى يغلى الغذاء لمدة خمسة دقائق .

٤ ـــ يبعد الكسرول عن النار وتصب الوجبة فى وعاء وتترك حتى تنخفض حرارتها وتصبح جاهزة للإستعمال .

٥ ـــ تستعمل الكوب والملعقة أو الكوب مباشرة فى تغذية الطفل .

ملحوظة : ـــ

الأدوات المستعملة فى تغذية الطفل يجب تنظيفها قبل الاستعمال .

(٣) تغذية الطفل فى الشهر السابع : ـــ

يمكن إضافة الكبد المسلوقة ويعطى الطفل وجبة أغذية تكميلية بجانب رضعات الثدى الأخرى ، وتزداد كمية الأغذية التكميلية ، فتزاد مثلا كمية السوبرامين فى الوجبة الواحدة إلى ٦٠ جرام أى ما يوازى أربعة ملاعق كبيرة .

سن الطفل	عدد الوجبات اليومية من السوبرامين	كمية السوبرامين فى الوجبة الواحدة
٤ ـــ ٦ شهور	١ ٢٠ جرام	٢ ملعقة صغيرة
٦ ـــ ١٢ شهر	٢ ٦٠ جرام	٤ ملاعق
١ ـــ ٣ سنة	٣ ٦٠ جرام	٤ ملاعق

(٤) تغذية الطفل فى الشهرين الثامن والتاسع : ــ

١ ــ فى هذه السن تقدم للطفل الأطعمة الأكثر صلابة كالموز المهروس باللبن ، والبطاطس المسلوقة والمهروسة باللبن والخضر والفاكهة المهروسة المصفاة وبيضة كاملة والكبدة المهروسة والأطعمة الصلبة كالبسكويت والخبز .

٢ ــ تخفض عدد الرضعات إلى أربعة وتستبدل الرضعات الملغية بالأغذية التكميلية السابق ذكرها مع مراعاة التنوع بين يوم وآخر .

(٥) تغذية الطفل فى الشهر العاشر والحادى عشر والثانى عشر : ــ

يمكن إضافة اللحوم الحمراء المسلوقة المفرومة . وفى هذه الشهور تحل التغذية التكميلية تدريجياً محل الجزء الأكبر من الرضاعة الطبيعية (أى لبن الأم) ، ولكن يجب ألا توقف الرضاعة الطبيعية إيقافاً تاماً فى أشهر الصيف . ويفضل أن يتم ذلك فى الشتاء ويراعى أن يكون الطفل فى حالة صحية ملائمة ، وأن يتم الفطام عن الثدى تدريجياً بأن يحل الغذاء التكميلى محل رضعة وهكذا إلى أن يتم فطام الطفل .

ومن الخطأ أن يتم الفطام فجأة لأن الطفل قد يرفض أى غذاء يقدم له غير لبن الأم . كما أن لبن الأم قد يكون هاماً لصحة الطفل فى حالة المرض مثل الإسهال وخاصة فى فصل الصيف .

(٦) فيما يلى بعض الإرشادات المتعلقة بتغذية الطفل فى هذه المرحلة : ــ

١ ــ مدة الرضاعة من ثدى الأم يجب ألا تقل عن ستة شهور وينصح أن تمتد إلى سنتين .

٢ ــ يجب على الأمهات تجنب الأدوية التى تحتوى على مادة الإستروجين أثناء الرضاعة حيث أنها تقلل من إدرار اللبن .

٣ ــ على الأمهات تناول الأغذية التى تساعد على إدرار اللبن مثل الخضروات المورقة كالفجل ، الحلبة ، الفول السودانى ، السمسم والحلاوة الطحينية ، السمك ، اللبن .

٤ ــ الراحة الجسمية والنفسية هامة جداً بالنسبة لكمية اللبن التى يدرها الثدى يومياً ، كما أن صحة الطفل الرضيع ، وقوة امتصاصه ، وتفريغه للثدى تعد من أهم العوامل المؤثرة فى كمية اللبن التى يدرها الثدى يومياً . فكلما كانت صحته جيدة وامتصاصه للثدى جيداً زادت كمية اللبن التى يدرها الثدى .

٥ ــ على الامهات الاعتناء بالثديين طوال مدة الحمل وذلك بغسل الحلمة يومياً بالماء الدافىء والصابون مع شدها بالاصابع حتى تبرز .

كذلك على الأمهات العناية بالثديين مدة الرضاعة وذلك بغسلهما بالماء والصابون الجيد قبل وبعد كل رضعة وذلك للمحافظة على نظافتهما .

٦ ـــ يبدأ الفطام تدريجياً من ٦ شهور بإعطاء الطفل الأغذية التكميلية (أغذية الفطام) علاوة على رضاعته ثدى الأم حتى يتم الفطام .

٧ ـــ أغذية الفطام يجب أن تكون خلطات غذائية من البداية ، وأن تكون مدهوكة ومطبوخة جيداً وخالية من القشور والألياف .

ومن أمثلة هذه الخلطات : السوبرامين ، شوربة الخضار ، المهلبية ، الأرز باللبن الزبادى ، الموز المدهوك باللبن ، والبطاطة المسلوقة باللبن ، القمح ، اللبن ، العدس والأرز والحمص والفول .

يجب طحن الغذاء ودهكه جيدا بعد طهيه ، ويمكن للأم إعداد هذه ـــ الخلطات بسهولة بالمنزل . هذا بجانب تناول الأطعمة المشتملة على الألياف والتى تعطى أيضا للطفل بجانب ثدى الأم ، وذلك ابتداء من الشهر الرابع أو السادس من عمره حيث يبدأ الفطام بإعطاء الألبان الخارجية والخلطات الغذائية (الأغذية التكميلية) بكميات بسيطة على أن تتدرج من حيث الكمية والتركيز مع نمو الطفل .

٨ ـــ ينصح بعدم استعمال الزجاجة فى تغذية الطفل بل يجب استعمال الكوب والملعقة منذ البداية .

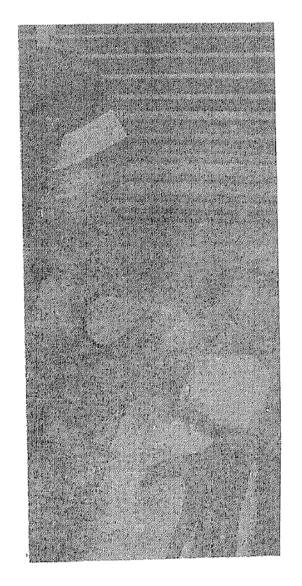
٩ ـــ يلزم إمداد الطفل بالسوائل والفيتامينات والأملاح مع اغذية الفطام مثل عصير الفواكة الطازجة أو الطماطم أو العنب المصفى .

١٠ ــ هذا بجانب الأغذية الأخرى مثل البيض ، الكبدة المدهوكة والبسكويت والخبز ، اللحوم المفرومة والمطبوخة جيدا والاسماك ... الخ .

١١ ــ فى حالة رفض الطفل لنوع معين من الأغذية التعويضية أو التكميلية السابقة الذكر ، لا تحاول الأم ممارسة الضغط عليه ليقبلها رغما عنه . بل تستبد لها بنوع آخر مناسب . على أن تكرر المعاملة بلطف بعد مرور أسبوع أو أسبوعين ، وعندها يمكن اعطاء نفس النوعية فى صورتها أو فى صورة مناسبة أخرى .

الباب العاشر

الرضاعة الصناعية



١ ـــ مقدمة .

٢ ـــ اختيار اللبن الصناعى البديل للألبان المجففة .

٣ ـــ الكميات اللازمة لرضاعة الطفل وطريقة زيادتها .

٤ ــ كيفية تحضير الرضعات .

٥ ــ طريقة تنظيف الزجاجة بعد الرضاعة .

٦ ــ تنظيف الحلمات والعناية بها .

٧ ــ الحجم المناسب لثقب الحلمات .

٨ ــ طريقة حمل الطفل أثناء ارضاعة الصناعية .

٩ ــ الفوارق بين الرضاعة الصناعية والرضاعة الطبيعية .

١٠ ــ ملاحظات هامة فى الرضاعة الصناعية .

١١ ــ اللبن الحليب فى الرضاعة . متى يعطى للطفل . وكيفية استعماله .

١٢ ــ تأثير غلى اللبن الحليب .

الرضاعة الصناعية

مقدمة : ــ

الرضاعة الصناعية هى البديل المفضل للرضاعة الطبيعية وهى صالحة تماماً لتغذية الطفل إذا كان هناك ما يمنع الأم من إرضاع طفلها كل أو بعض الوقت ، والألبان المعلبة الجافة الموجودة بالأسواق ما هى الا لبن بقرى أجريت عليه تعديلات كيماوية ليقترب من التركيب الكيميائى للبن الأم ومنها ما هو قريب من لبن الأم فعلاً ، ومنها ما صنع خصيصاً للأطفال ضعاف البنية أو الجهاز الهضمى .

اختيار اللبن الصناعى الملائم للطفل : ــ

يتم اختيار اللبن الصناعى الملائم للطفل بواسطة الطبيب فهو أدرى بحالة الطفل ومدى قدرات واحتياجات جهازه الهضمى .

البديل للألبان المجففة : ــ

وهناك نوعان : ــ

١ ــ اللبن المكثف ويباع عادة لدى محلات البقالة وهو لبن بقرى مغلى بدرجة حرارة عالية بحيث تبخر جزء كبير منه من الماء ومكتوب على العلبة طريقة تحضيره وهى إضافة مكيال من الماء إلى مثله من اللبن . أما إذا كان الرضيع أقل من ستة شهور فيعاد تجفيف اللبن .

٢ ـــ أما النوع الآخر فهو اللبن الطبيعى . وفى مصر يكون هذا النوع عادة من اللبن الجاموسى وهو يخفف بإضافة مكيال لبن إلى مثله من الماء ويحلى بالسكر . ولكن هذا النوع من اللبن يعيبه التلوث بالبكتريا أو الغش بالماء ولذلك يجب الحذر فى التعقيم والغليان .. أما بالنسبة لما تلجأ إليه بعض الأمهات الجاهلات من إذابة النشا أو مسحوق الأرز فى الماء ، فنود أن نوضح بأنه وإن كان الناتج شبيها باللبن من حيث الشكل إلا أنه ليس كذلك من حيث القيمة الغذائية . لذا لا يعد هذا النوع من اللبن بديلاً للبن الأم . ونحذر من استعماله .

الكميات اللازمة لرضاعة الطفل وطريقة زيادتها ...

لا توجد كمية محددة وكل طفل يرضع حسب احتياجاته إلا أن هناك معدلات للطفل المتوسط . فالطفل فى سن يوم واحد يحتاج إلى ١٠ سم لبن ، ٥ ٪ منها جلوكوز فى الرضعة

يومين ٢٠ سم لبن ٥ ٪ جلوكوز فى الرضعة

٣ أيام ٣٠ سم لبن ، ٥ ٪ جلوكوز فى الرضعة

٤ أيام ٤٠ سم لبن فى الرضعة

٥ أيام ٥٠ سم لبن فى الرضعة

٦ أيام ٦٠ سم لبن فى الرضعة

٧ أيام ٧٠ سم لبن فى الرضعة

الأسبوع الثانى ٨٠ سمن لبن فى الرضعة

الأسبوع الثالث ٩٠ سم لبن فى الرضعة

الأسبوع الرابع ١٠٠ سم لبن فى الرضعة

الشهر الثانى ١٢٠ سم لبن فى الرضعة

الشهر الثالث ١٣٠ سم لبن فى الرضعة

وهكذا تزيد بمعدل ١٠ سم تقريبا كل شهر ...

ولكن ، إذا رضع طفل فى الشهر الثانى ٩٠ سم (أى أقل من المعدل المذكور فى الجدول وهو ١٢٠ سم) أو رضع ١٥٠ سم (وهذا أكثر من المعدل) ، فهل معنى ذلك أن الطفل مريض ؟

الإجابة بالنفى قطعاً . لأن الطفل هو الذى يحدد كمية رضعته طبقا لحاجته . ومن ثم فإنه اذا رضع الكمية التى بالزجاجة وأخذ يبكى فهذا يعنى أنه يريد كمية أخرى . أما إذا ترك جزءاً بالزجاجة بعد أن رضع ، ففى هذا دلالة على أنه أخذ كفايته . وفى حالة بكائه قبل مضى ثلاث ساعات بعد رضاعته فهذا مؤشر إلى أن الكمية التى جهزت له لم تكفه ، ولذا فقد انخرط فى البكاء . ومما سبق يتضح أن الطفل غير مرتبط بكمية معينة ولكنه يرضع حسب حاجته وقدرات جهازه الهضمى .

كيفية تحضير الرضعات : ـــ

١ ـــ يجب أن تختارى وقتاً تتفرغين فيه تماماً لتحضير الرضعة .

٢ ـــ اغسلى يديك بالماء والصابون .

٣ ـــ ضعى الزجاجة والحلمات فى وعاء عميق مملوء بالماء .

٤ ـــ ضعى الوعاء المذكور آنفا بما فيه فوق النار حتى يغلى جيداً .

٥ ـــ ضعى قليلا من الماء فى اناء مغسول جيداً بالماء والصابون ثم ضعيه على النار حتى يغلى .

٦ ـــ ضعى مسحوق اللبن اللازم حسب احتياجات الطفل مع كمية الماء المغلى المناسبة لكمية المسحوق .

٧ ـــ قلبى الماء والمسحوق وأضيفى الماء تدريجياً حتى يذوب المسحوق تماماً دون أى كلاكيع

٨ ـــ صبى اللبن فى الزجاجة واتركيها حتى تبرد . وبنفس الطريقة يمكنك أن تحضرى عدة رضعات دفعة واحدة ثم تصبيها فى عدة زجاجات واتركيها حتى تبرد ثم ضعيها فى الثلاجة وستبقى صالحة لمدة ٢٤ ساعة . بحيث تخرجينها من الثلاجة عند الحاجة على أن توضع تحت حنفية ماء ساخن أو فى إناء به ماء ساخن لإزالة البرودة .

أما فى حالة عدم وجود ثلاجة فيكون التحضير رضعة برضعة مع

مرعاة الدقة والاهتمام الشديد بالتعقيم .

طريقة تنظيف الزجاجة بعد الرضاعة · —

تغسل الزجاجة بالماء البارد ثم تغسل بفرشاة للزجاجات بالماء والصابون ثم تغسل بالماء البارد مرة ثانية حتى يزول أثر الصابون تماماً ثم املئيها بالماء البارد وضعيها فى آنية عميقة مليئة بالماء البارد ومغطاة لحين الاحتياج إليها فى تحضير رضعة تالية .

تنظيف الحلمات والعناية بها : —

بعد انتهاء الرضعة توضع الحلمة تحت حنفية الماء البارد ثم تدلك من الداخل بقليل من ملح الطعام لإزالة اللبن الملتصق بها ثم تغسل بالماء البارد حتى يزول الملح وتوضع فى الوعاء الملىء بالماء البارد الذى تحفظ فيه زجاجة الرضعة وعند الاستعمال فى الرضعة التالية تغلى الحلمات بضع دقائق مع الزجاجات التى يستمر غليها فترة أطول (لأن مطاط الحلمات يتأثر بالغليان ويكون استهلاكها اسرع) .

الحجم المناسب لثقب الحلمات : —

إذا كان ثقب الحلمات ضيق بذل الطفل مجهوداً فى الرضاعة يسبب له تعباً وضيقاً . وهذا بدوره يؤثر على شهيته لذلك يراعى توسيع الثقب . أما إذا كان الثقب واسعاً فهذا يعرض الطفل إلى أن يشرق أو ينهى الرضاعة بسرعة دون أن تتاح له الفرصة لتمرين اللثة والفك

ودون اعطائه المدة الكافية للاستمتاع بلذة امتصاصه الحلمات ولذا يجب أن يكون الثقب مناسباً تماماً ولكى تتأكدى من ذلك اقلبى الزجاجة بحيث تكون الحلمة متجهة رأسا إلى أسفل . وهنا يجب أن تتجمع قطرة لبن عند الثقب وتسقط إلى أسفل بفعل الجاذبية الأرضية تتلوها فوراً قطرة ثانية تسقط هى الاخرى وهكذا . أما إذا ظهرت قطرة ثاينة بعد مدة طويلة فهذه أيضا إشارة إلى ضيق فى الثقب أما إذا نزل اللبن على شكل تيار مستمر فهذا يعنى أن الثقب واسع لذلك يجب التحكم فيه .

٢ : توسيع الثقب : —

ضعى طرف إبرة فى النار حتى تحمى ثم اغرسى ذلك الطرف وهو ساخن فى ثقب الحلمة واسحبيه فوراً ولا تحاولى تحريك الإبرة فى الثقب حتى يتسع الثقب أكثر من اللازم .

طريقة حمل الأم لطفلها أثناء الرضاعة : —

هناك وضعان : —

الوضع الاول تضع الأم طفلها فى حجرها أفقيا بحيث يعلو رأسه قليلا عن بقية جسمه وقد يعوق هذا الوضع حركة ابتلاع اللبن والتنفس .

الوضع الثانى تضع الأم طفلها فى الوضع العمودى أى أن تجلس الأم وتضع طفلها عمودياً على فخذها وبذلك يرضع وهو جالس وهذا

الوضع هو الأفضل لأنه يسهل حركة الامتصاص والابتلاع والتنفس .

بكاء الطفل المستمر ليلاً : ـ

ليس بكاء الطفل دليلاً على أنه جائع وعلى الأم أن تنتبه إلى أنه أحياناً يبكى الطفل ليلاً بسبب البرد أو الحر أو لدغة برغوت أو بعوض أو ضغط الملابس أو التبول أو التبرز فإذا لم يكن الأمر كذلك فلا بأس من اسكاته بإعطائه قليلاً من الينسون المغلى أو الكراوية حتى فى زجاجة الرضاعة ويستحسن أن تكون جاهزة حين تطلب .

الفوارق بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية : ـ

١ ـ لا تحتاج الرضاعة الطبيعية إلى تعقيم .

٢ـ اختيار اللبن المناسب .

٣ ـ وثمة فارق ثالث ، وهو الأهم ، وكثير من الأمهات لا تنتبهن إليه ، وهو احتياج الطفل حتى اثناء رضاعته الصناعية إلى الحنان ، إلا أنه ثمة أمهات كثيرات تضعن الطفل عند إرضاعه صناعيا على جنبه وتضع الزجاجة فى فمه مسنودة بمخدة وتتركه إما كسلا أو لإنشاغلها فى أعمال أخرى . وهذا أمر يؤسف له .

فالطفل الذى يرضع صناعيا لابد أن يشعر أثناء الرضاعة بالحنان كالطفل الذى يرضع طبيعيا ، وذلك بأن تضع الأم صغيرها فى حضنها وتلاعبه وتقبله .

ملاحظات هامة عن الرضاعة الصناعية : ـــ

هناك ثلاث ملاحظات هامة فيما يتعلق باللبن المجفف نبينها فيما يلى :

اولا : استخدام اللبن المجفف فى رضاعة الطفل يتطلب إضافة ماء مغلى إليه بكمية تختلف حسب النوع ، لذلك يجب ملاحظة التعليمات المكتوبة على العلبة حتى لا تحصل على لبن مركز أو مخفف أكثر من اللازم .

ثانياً : يجب ملاحظة وضع الزجاجة فى فم الطفل بحيث تكون مائلة على فمه حتى لا يرضع الطفل مخلوطاً من اللبن والهواء .

ثالثاً : اذا وجدت أن طفلك يتناول رضعته المجهزة بالكامل ثم يجوع قبل مرور ثلاث ساعات على ذلك فهذا يعنى أن الرضعة لم تكن كافية ويجب تحضير كمية أكبر حتى لو تجاوزت المعدل المذكور على العلبة أو كان أنداده يرضعون كمية أقل .

اللبن الطبيعى الحيوانى : ـــ

وهو لبن الجاموسى فى أغلب المدن المصرية أو اللبن البقرى فى بعض المناطق . وهذا اللبن بحالته الطبيعية غذاء خطير فهو مصدر لسل الأمعاء وسل العقد الليمفاوية والحمى الراجعة .. كذلك تلوثه بكتريا أمعاء الحيوانات التى تسبب النزلات المعوية ، أو بكتريا أيدى الباعة وأفواههم والتى تؤدى الى النزلات المعوية أو التيفود .

وقد تبين أن اللبن قبل غليه يعد من أخطر الوسائل على الانسان ولا سيما الاطفال . إلا أنه بغليه أو بسترته يتخلص من الميكروبات . ولضمان استعماله بأمان يجب مراعاة الأتى : ـــ

اذا تجاوزت سن الطفل عامين كانت البسترة كافية ، بيد أنه إذا كانت سنه أقل من ذلك وجب غلى اللبن حتى وإن كان مبستراً .

كيفية استعمال اللبن الحليب فى الرضاعة : ـــ

إذا تعذرت الرضاعة الطبيعية ، ولم يتوفر اللبن المجفف ولم نجد امامنا الا استعمال اللبن الحليب ، فيجب مراعاة غليه جيداً . وتتكون الرضعة فى البداية من كوب لبن وكوب ماء مغلى و ٤ ملاعق سكر ، وتستمر على هذه النسبة حتى سن ٤ شهور حيث يمكن أن تصبح كوبى لبن وكوب ماء حتى سن ستة أو سبعة شهور فيصبح لبن جاف دون تخفيف بالماء .

إن استخدام اللبن الطبيعى بأنواعه أو المجفف الغير معدل ـــ خصيصاً لمرحلة الطفولة المبكرة وحتى سن سنتين ـــ أو حتى بدائله . المجفف منها والمكثف فى تغذية الأطفال وخاصة ما تراه منتشرا بعد مرحلة الـ ٦ شهور الأولى تقريبا . غير ملائم للطفل من ناحية هضمه وتمثيله الغذائى . بل قد يسبب فى بعض الأحيان الاضطرابات الهضمية للبعض . وقلة الاستفادة المرجوة للأغلبية . ولذلك استحدثت التركيبات الخاصة باللبن فى مرحلة ٦ شهور وحتى السنتين وأكثر لملائمة هذا اللبن .

والاستفادة الكاملة فى هذه المرحلة الذهنية لنمو العظام والتسنين والنمو العقلى والبدنى مثال لهذه التركيبات لبن Bebelac 2 , Promil

تأثير غلى اللبن : —

غلى اللبن يجعله أسهل فى الهضم وان كان يفقده الفيتامينات الموجودة فيه إلا أنه يمكن تعويض ذلك بالفيتامينات الجاهزة وذلك :

١ — على هيئة نقط يصفها الطبيب ويحدد جرعتها حسب سن الطفل .

٢ — ومن عصير الفواكه عند بدء تناوله لها .

٣ — ومن الأغذية الخارجية عند تقديمها له .

الباب الحادى عشر

فطام الطفل الرضيع

١ ــ أهمية الفطام .

٢ ــ قواعد يجب مراعاتها عند بدء فطام الطفل .

٣ ــ متى يتم فطام الطفل وتوقفه عن الرضاعة .

٤ ــ كيفية استعمال الملعقة .

٥ ــ كيفية استعمال الكوب .

٦ ــ الطفل والعبث بالأكل .

٧ ــ أول وجبة خارجية صلبة ومتى يمكن البدء فى إعطائها للطفل .

٨ ــ متى يعطى الزبادى .

٩ ــ استعمال بودرة الأرز بدلا من النشا .

١٠ ــ متى يعطى الطفل شوربة الخضار .

١١ ــ أغذية أخرى يمكن إضافتها بعد شوربة الخضار .

١٢ ــ الأصناف التى تعطى للطفل بعد شهر وطريقة تقديمها .

١٣ ــ مصادر البروتين التى يمكن إعطائها للطفل كبديل للحوم والفراخ .

١٤ ــ اعطاء الفاكهة للطفل والفواكهة التى يمكن تقديمها له .

١٥ ــ متى يستعمل اللبن الحليب غير المجفف ؟

١٦ ــ أسباب وعلاج رفض الطفل وجباته أحيانا .

١٧ ــ ميعاد تذوق الطفل الأطعمة العادية .

١٨ ــ تغذية الطفل من الشهر العاشر حتى الثانى عشر .

١٩ ــ تغذية الطفل بعد الشهر الثانى عشر .

الفطام

أهمية الفطام :

تعرض موضوع الفطام للعديد من الآراء ، ووجهات النظر . فقد كانت هناك آراء تقول بأن لا يعطى الطفل أى طعام قبل مضى السنة الأولى على الأقل . إلا أنه لوحظ أن الأطفال الذين يتعودون على الرضاعة فترة طويلة يرفضون أى طعام يقدم لهم . الأمر الذى حدا بكثير من الأطباء أن ينصحوا بسرعة فطام الطفل . حتى أن بعضهم بدأ الفطام بعد ولادة الطفل بأسبوعين . والواقع أن كلا الموقفين يمثلان تطرفا لا داعى له . فمن المعروف أن الجهاز الهضمى للرضيع لا يستطيع هضم أغلب الأكلات الخارجية قبل سن شهرين .. إلى ٤ شهور . لذلك فإن لم ينصح الطبيب بخلاف ذلك ، فإن أنسب أكلة يتناولها الرضيع هى الزبادى .

أما السن التى يجب أن يبدأ فيها فطام الرضيع فهناك عوامل كثيرة تحدد ذلك

قواعد يجب مراعاتها عند البدء فى فطام الرضيع : ــ

١ ــ عادة يبدأ فطام الرضيع فى الشهر السادس مع مراعاة ألا يكون فى فصل الصيف كى لا يتعرض للنزلات المعوية . ومع ذلك فتحديد وقت الفطام يتوقف على عوامل كثيرة أهمها صحة الأم والطفل ، ودخل

الأسرة ، وأوضاعها الاقتصادية . وأيا كان الحال فينبغى عدم البدء فى الفطام قبل ستة شهور إلا لأسباب قاهرة .

٢ ــ لا يعطى للطفل أكثر من صنف جديد فى المرة الواحدة . وبعد الاطمئنان إلى عدم تأثيره الضار على الطفل . ثم يعطى بعد ذلك إلى جانبة صنف جديد آخر وهكذا .

٣ ــ عدم البدء فى إعطاء الطفل الصنف الجديد دفعة واحدة . وإنما يعطى ملعقة واحدة كتجربة ثم ننتظر ٢٤ ساعة فإذا لم يظهر أى تأثير ضار مثل الطفح الجلدى الشديد او الإسهال (الذى يستدعى إيقافه لمدة أسبوع وإعادة الكرة) فتزاد الكمية الى ملعقتين تليها الرضعة فى اليوم التالى . ثم أربع ملاعق تليها الرضعة فى اليوم الرابع ... ثم خمسة ملاعق تليها الرضعة فى اليوم الخامس . وهكذا حتى نصل إلى إحلال الوجبة الخارجية محل الرضعة تماما .

٤ ــ إذا رفض الطفل تناول هذا الصنف يوقف إعطاؤه مدة أسبوع . ثم تعاد المحاولة ثانية . فإذا تكرر الرفض يستغنى عن هذا الصنف ، ويجرب صنفا جديدا آخر .

٥ ــ عدم إدخال صنف جديد أثناء مرض الطفل أو عند تطعيمه لأنه فى حالة ظهور أية أعراض جديدة سيصعب تحديد سبب المرض أبسبب الأكل أو التطعيم أو غيره .

٦ ــ عدم اعطاء المواد الدهنية مثل الزبد أو السمن إلا فى حدود

ما يراه الطبيب ، وبعد وصول الطفل إلى سن ٦ شهور .

٧ ــ لا تعطى الأكلات بين الرضعات فالهدف هو إحلال الوجبة الصلبة محل الرضعة أما إذا أعطيت الوجبات بين الرضعات فسيكون ذلك سببا فى إقلال إعطاء الطفل من الكميات التى يتناولها من الرضعات أو الأكلات . والمفروض أن تحل الوجبة الصلبة محل الرضعة تدريجياً بحيث تنتهى بالغاء الرضعة تماما وإحلال الوجبة محلها .

٨ ــ يجب عدم الإكثار من السكر فى الأكلات حيث أن ذلك يفسد شهية الطفل كما أن السكر يضر بالأسنان .

٩ ــ إحلال الأكلات محل الرضعات يجب أن يتم تدريجياً ويراعى فيه الأناه والتمهل ، ورغبات الطفل ، ويجب ألا نرغمه على تناول أكلة معينة لاعتقادنا أنها مفيدة أكثر أو مغذية أو لأن الطبيب نصح بذلك . فرغبات الطفل يجب أن يكون لها احترامها حتى لا يكره الوجبات ويتعود على أن يعاند الأم ... وقد يرفض استعمال الملعقة أصلا حتى الأصناف التى كان يتقبلها يبدأ فى رفضها هى الأخرى .

متى يتم فطام الطفل وتوقفه عن الرضعة ؟

مع مراعاة عوامل كثيرة مثل حالة الطفل الصحية ، ومدى الزيادة الشهرية فى وزنه ، وحالة الجو من حيث شدة الحرارة كما هو الحال فى شهرى يوليو واغسطس والتى قد تؤجل فطامه . فإن الطفل عادة يمكنه التوقف عن الرضاعة عند اتمامه العام الاول من عمره . سوف يتناول

نفس الوجبات السابقة ، ولكن اللبن سيكون ــ بالكوب بدلاً من الزجاجة ويكون جدول التغذية كما يلى تقريباً .

٦ ــ ٧ ص : كوب من اللبن

١٠ ص : سندوتش جبن أو بيض أو حلاوة أو عسل أو مربى .

٢ ــ ٣ : أرز وخضار ولحم ــ فاكهة .

٤ ــ ٦ م : كوب من الزبادى وبسكويت ــ فاكهة .

٨ م : كوب من اللبن .

وهنا يجب على الأم ألا تقلق لأن الكميات التى يستهلكها الطفل قد انخفضت بشكل ملحوظ . فالطفل فى عامه الثانى من العمر يزيد وزنه شهرياً ما بين ٥٠ ــ ١٠٠ جم بالمقارنة مع الزيادة الشهرية فى عامه الأول والتى تترواح ما بين ٤٠٠ ــ ٨٠٠ جم شهريا ... ولذلك فقد لا يحتاج إلى غذاء بكميات كبيرة فلا داعى لأن تشغل الأم بالها بهذا الموضوع ــ فمع بلوغه عاما بدأت معه مشاكل جديدة خلاف تغذيته واصبحت له اهتمامات اخرى فهو : ــ

يهوى اللعب بالأشياء ويضعها فى فمه ويرغب فى التنقل من مكان الى مكان إما زحفاً أو مشياً محاولاً اكتشاف العالم من حوله .

وكل ذلك يحتاج إلى يقظة الأم ، وانتباهها . ثم إن فى ذلك متعة للأم حيث تشارك طفلها كل اهتماماته الجديدة من الحركة والتعبير

بالألفاظ والإشارة إلى رغباته وأفكاره .

كيفية استعمال الملعقة : ـــ

تجلس الأم وتضع الطفل على حجرها مع جعله مائلاً قليلاً ورأسه مسنود على كوعها ، وتقدم له الملعقة وتسندها على شفتيه بضع ثوان حتى يتعود عليها ثم تصب السائل فى فمه بهدوء وبالتدريج من جانب الفم وليس من الوسط .

وبذلك يعتاد تدريجياً على بلع السوائل بهذه الطريقة ، أما إذا أمسكته بقوة وحاولت فتح فمه عنوة ثم دفعت الملعقة بالسائل داخل فمه فإنه يشرق من الملعقة ، ويرفض استعمال الزجاجة فى رضاعة الوجبات .

كيفية استعمال الكوب : ـــ

لا يترك السائل يتدفق من الكوب إلى فمه دفعة واحدة حتى لا يشرق ويكره الكوب واستعماله بل يرتشفه ببطء ، بل يستعمل الكوب منذ الشهر الرابع ، وبالتدريج وبهدوء وصبر . وبعد قليل تلاحظ الأم أن طفلها قد بدأ يحاول إمساك الكوب بيده . وهنا يجب تشجيعه على ذلك ومساعدته بإحدى اليدين على أن تضع الأم تحت فمه طبق الكوب بيدها الأخرى حتى تتجمع فيه أى قطرات تتساقط من فمه وبذا لا يلوث ملابسه

كيفية تعقيم الأطباق : ـــ

تغسل الأطباق أو الملاعق بالماء المغلى وتجفف بفوطة جافة ونظيفة .

الطفل والعبث بالأكل : ـــ

الطفل فى بداية حياته يتعلم من المحيطين به ويسهل تعويده وتعليمه فإذا تعلم بأن يأكل ويبصق ويضع يده فى طبقه ليرمى الأكل من حوله أصبحت عنده هذه الأمور لعبة يعتادها فى الأكل ولذلك يجب أن تمنعه الام من تلك العادة أو أى عادة أخرى سيئة .

والمنع يجب أن يكون دائماً بهدوء ودون تأنيب أو تعنيف فوقت الأكل يجب أن يكون دائماً وقتاً سعيداً ومنع العادات السيئة يجب أن يكون بهدوء ورقة ولطف .

ولكن إذا حاول الطفل إطعام نفسه فيجب تشجيعه ويكون ذلك بوضع الملعقة فى يده وفى خلال ايام يتعلم الطفل استعمالها بطريقة معقولة بالنسبة لسنه طبعاً .

أول وجبة خارجية صلبة ومتى يمكن البدء فى إعطائها للطفل ؟

مع مراعاة ما سبق شرحه فإن السن يتراوح بين شهرين وأربعة شهور ، وعادة يمكن البدء باعطائه عصيرا كالبرتقال شتاء والعنب صيفاً وكمية العصير التى نستعملها لا تجاوز ٣٠ سم اى ملء فنجان قهوة تقريباً . وأكثر من ذلك قد يسبب لينا للطفل .

وتعطى هذه الوجبة قبل إحدى الرضعات ويستكمل بعدها الطفل رضعته .

وبعد أسبوع من تقديم العصير يمكن البدء فى تقديم اللبن الزبادى ، ذلك بعد نزع القشدة منه (حتى يبلغ الطفل ستة شهور فتترك له) .

واللبن الزبادى يمتاز بسهولة هضمه وارتفاع قيمته الغذائية وسيولة قوامه التى تسهل عملية البلع .

وهنا يستحسن أن تراجع طريقة استعمال الملعقة ووضعها على فم الطفل فترة قصيرة ثم وضع الأكل فى جانب فمه وليس فى منتصفه وهذا قد سبق شرحه .

متى يعطى الزبادى ؟

يعطى الزبادى فى أى وجبة حسب مواعيد الأم وراحتها ، أى أن الأم الموظفة أنسب موعد لها بعد رضعة السادسة مساء ، بينما الأم غير الموظفة قد يناسبها رضعة التاسعة صباحاً .

المهم هو أننا نعطى ملعقة الزبادى تليها الرضعة وتضاعف عدد ملاعق الزبادى فى اليوم التالى وهكذا .. وستجد أن الطفل تقل رضعته تدريجياً مع زيادة عدد ملاعق الزبادى حتى يأتى وقت (خلال أسبوع تقريباً) يرفض الطفل فيه الرضعة ويكتفى بكمية الزبادى التى تناولها لشعوره بالشبع ، وبذلك نكون قد أحللنا وجبة محل رضعة .

ما هى الخطوة التالية ؟

الخطوة التالية تتمثل فى تقديم وجبة جديدة أخري بعد شهر فى

العادة ، وعادة ما تكون هذه الوجبة مهلبية . وأسهل طريقة لعملها هى ثلاث فناجين لبن مغلى وثلاث ملاعق صغيرة من السكر وثلاث ملاعق نشا ويغلى الخليط على النار حتى ينضج .. ثم نبدأ فى تقديم هذه الوجبة بنفس الطريقة التى قدم بها الزبادى ، أى تدريجيا حتى تلغى الرضعة وتحل محلها الوجبة الجديدة .

وبذلك نكون قد الغينا رضعتين وحل محلهما وجبتان

استعمال بودرة الأرز بدلاً من النشا : ـــ

يمكن عمل المهلبية ببودرة الأرز بدلاً من النشا ... لكننا نحذر من خطأ تقع فيه بعض الامهات حيث يقمن بإذابة النشا أو بودرة الأرز فى الماء المغلى ويحصلن على سائل أبيض اللون ويستعملنه كبديل للبن بحيث يأخذه الطفل كرضعات باستمرار . وبالنظر إلى أن هذه الوجبات تتكون من ماء ونشا أو بودرة الأرز فقط ولا تحتوى على أية مواد غذائية إلا النشويات فانها تؤدى إلى الاخلال بنمو الجسم الطبيعى ، كما أنها تؤدى الى الاصابة بالنزلات العوية والغازات .

ضعف شهية الطفل بعد استعمال المهلبية والزبادى : ـــ

وذلك لأن الوجبات السميكة القوام مثل المهلبية أو الزبادى تأخذ وقتاً فى هضمها وخروجها من المعدة اطول من الوقت اللازم لهضم رضعات اللبن العادية .. ولذلك يراعى أن يعطى الطفل الوجبة التالية بعد ٤ ساعات وليس بعد ٣ ساعات .

متى يعطى الطفل شوربة الخضار .

بعد شهر من استعمال الوجبتين بدلاً من الرضعات يعطى الطفل وجبة ثالثة هى شوربة الخضار وطريقة تحضيرها بسيطة وسهلة (كوسة وجزر وبطاطس ولتر ماء) خمس اكواب تقريبا تغلى كلها على النار حتى يتبخر أغلب الماء ويصبح المخلوط مثل العجينة ثم يصفى بالمصفاه أو يضرب فى الخلاط ، ويضاف من اليه قليل من الملح ويعطى ملعقة واحدة تليها الرضعة . وثانى يوم إن لم تحدث أى مضاعفات يعطى ملعقتين تتلوهما الرضعة وفى اليوم الثالث أربع ملاعق وهكذا حتى يتم الغاء الرضعة وتستبدل بوجبة شوربة الخضار وبذلك نكون قد وصلنا للجدول الاتى : —

السادسة صباحاً	رضعة
التاسعة صباحاً	مهلبية
الواحدة ظهرا	شوربة خضار
الخامسة مساء	٣٠ سم عصير زبادى
التاسعة مساء	رضعة

بعض الأطفال لا يعجبهم شوربة الخضار : —

الحل هنا هو إضافة السكر وإن لم يتقبلوها يضاف اللبن والسكر . وكملاحظة عامة وان كانت ليست مؤكدة دائماً ، نجد أن الأطفال

الذين يفضلون المهلبية يحبون شوربة الخضار بالسكر . والذين يفضلون الزبادى يفضلون شوربة الخضار بالملح .

كثيرا ما يرفض الطفل شوربة الخضار بجميع أنواعها بعد أسبوع أو اثنين من قبوله لها : ــ

وهذا يحدث كثيراً وليس فقط بالنسبة لشوربة الخضار ولكن أيضا بالنسبة للزبادى والمهلبية .. والواجب هنا هو إيقاف الوجبة المرفوضة أسبوعاً أو اثنين ثم العودة إليها ثانية .

وفى فترة الإيقاف هذه تستعمل إحدى الوجبات البديلة محل شوربة الخضار ، بل قد يصل الأمر إلى أن بعض الاطفال يأخذون رضعتى الصباح والمساء ، وتتكون باقى الوجبات خلال النهار من الزبادى فقط او المهلبية فقط ثم شوربة الخضار بعدها

يمكن تكرار نفس الوجبة : ــ

يمكن تكرار نفس الوجبة ، ومن أول مرة يعطى فيها الطفل وجبات خلاف الرضاعة .. بمعنى (طفل فى شهره الثالث مثلاً بدأت الأم فى إعطائه الزبادى وقد تقبله ، بحيث خلال أسبوع أو عشرة أيام أصبح يأخذه يومياً الساعة السادسة مساء . هذا الطفل يمكن أن يأخذ الزبادى فى أى موعد بدلاً من الرضعة وممكن ان يتكرر الزبادى فى نفس اليوم أكثر من مرة إذا ما كانت الأم المرضع غير موجودة بالمنزل وقت الرضاعة أو لأن علبة اللبن الصناعى فرغت من البودرة وكانت الصيدليات مغلقة

فى ذلك الحين .

أغذية أخرى يمكن إضافتها بعد شوربة الخضار : ــ

فى الشهر الخامس أو السادس يبدأ الطفل يستسيغ أنواعاً ثلاثة من الأكلات ، ويمكن بالطبع أن يضاف إليها الكثير فى هذا السن ، ففى هذا الشهر يمكن البدء فى تقديم البيض والجبن واللحم والعسل والمربى والبسكويت .

وهنا يجب ألا ننسى القاعدة التى تقول :

(لا يعطى الطفل أكثر من صنف جديد فى المرة .. وبعد الاطمئنان إلى أنه ليس لها تأثير ضار بالطفل يعطى صنفاً ثانياً بجانب الصنف الأول) .

الأصناف التى تعطى للطفل بعد شهر وطريقة تقديمها : ــ

يبدأ بإعطاء الجبن الأبيض قطعة صغيرة قبل المهلبية وفى اليوم الثانى يزاد الحجم إلى الضعف حتى يصل إلى قطعة فى حجم البيضة المتوسطة وتستكمل الوجبة من المهلبية .

ثم يبدأ فى إعطاء صفار البيض المسلوق فى حدود قطعة صغيرة فى حجم الحمصة ويضاعف الحجم فى اليوم التالى إن لم تحدث مضاعفات .

وفى اليوم الثالث يعطى نصف الصفار . أما فى اليوم الرابع فيعطى الصفار كاملاً ... ولكن كثير من الأطفال يلتصق الصفار بسقف

حلقهم ولا يستطيعون ابتلاعه .

ولذا فأسهل طريقة هى إذابة نصف الصفار ثم الصفار ، كاملاً فى فنجان من اللبن المستعمل فى إرضاع الطفل . ويعطى هذا المخلوط بالملعقة . وبعد ذلك نبدأ فى تقديم بياض البيض فنقدم له قطعة صغيرة .. على أن تزاد بقدر قليل يوماً بعد يوم .

وفى خلال أسبوع يكون الطفل قد بدأ يأخذ بيضة كاملة قبل المهلبية وهنا نبدأ فى إعطائه البيض والجبن بالتبادل كل منهما فى يوم وذلك قبل وجبة المهلبية ...

بعد ذلك نبدأ فى إعطائه اللحوم لحم أحمر أو كبد بتلو أو كبدة دجاجة أو قطعة من صدر أو دبوس الفرخة .

وطريقة تقديم اللحم : ــــ

إما تقطيعة قطعاً صغيرة بعد سلقه ، واضافته إلى شوربة الخضار المجهزة بالطريقة السابق ذكرها .

وإما إضافة القطعة نيئة إلى مكونات شوربة الخضار ، وطهى الجميع سوياً مع ضرب الكل فى الخلاط .

ويلاحظ أنه فى الشهر السادس أو التاسع يجب أن يكون الطعام

خشناً بعض الشيء وأن تكون فيه قطع صغيرة لتعويد الطفل على بلع الطعام الخشن واستساغته .

لا يعطى الطفل البيض نيئاً فى اللبن : ـــ

وذلك لأسباب كثيرة .. أهمها أن البيض المسلوق جيداً سهل الهضم .. كذلك البيض النيىء أكثر تسبباً فى إصابة الأطفال بالحساسية .

وأهم من ذلك كله أن صفار البيض يحتوى دائماً على بعض الميكروبات التى تقتلها الحرارة العالية ... فإذا لم يسلق البيض جيداً خصوصاً فى الصيف تسبب هذه الميكروبات النزلات المعوية .

وفى الشهر الثامن أو التاسع يمكن إعطاء البيض على شكل عجة مطهية فى قليل من الزبد وبذلك يتعود الطفل على طعم جديد ويستفيد من الزبد غذائياً .

مصادر البروتين التى يمكن إعطاؤها للطفل كبديل للحوم والفراخ : ـــ

يعد الجبن واللبن والبيض من مصادر البروتين كاللحم تماماً . وليس المفروض أن يقدم اللحم أو الفراخ يوميا .

كذلك يمكن استعمال فنجان من الشوربة الخاصة بالعائلة أو تجهيز شوربة الخضار بوضع البطاطس والكوسة والجزر مع قطعتى عظام

(مواسير) وسلقها جيدا بذلك نحصل على فائدة غذائية منها ومن النخاع الموجود بداخلها .

ويمكن استعمال الفول كمصدر هام للبروتين ولكن المشكلة أن لدى بعض الاطفال نقص خلقى فى انزيمات الجسم مما يتسبب فى تقصير كرات الدم الحمراء اذا تناول الطفل وجبة من الفول وهو ما يسمى حساسية ضد الفول ، وهى تسمية خطأ ولكنها متداولة . ولما كانت هذه الحساسية عادة (إن وجدت) خطيرة تهدد حياة الطفل وتستلزم علاجاً حاسماً وسريعاً .. فإننا عادة ننصح بتأجيل تناول وجبة الفول حتى نهاية العام الأول .. حيث يكون لدى الطفل من المقاومة ما يمكنه من التغلب على أزمة الحساسية هذه .

اعطاء الفاكهة للطفل : ـــ

بعد إعطاء الطفل الخضار باللحم يمكننا اعطاؤه الفواكه . والحقيقة أن الفاكهة أسهل فى الهضم ، ولكن الأطفال الذين يتذوقون الفاكهة قبل تعودهم على الخضار يفضلون الفاكهة عن الخضار ... ولذا يستحسن أن يقدم لهم الخضار حتى نعودهم عليه ثم نقدم لهم الفاكهة كحلوى بعد تناول وجبة من الخضروات أو وجبة من الزبادى أو المهلبية كتكملة لها .

الفواكه التى يمكن تقديمها للطفل

أفضل الفواكه فائدة للطفل : ـــ

الموز ـــ الكمثرى ـــ التفاح المصرى ـــ الخوخ ـــ المشمش .
وكلها يمكن تناولها مضروبة أو مبشورة أو مسلوقة فى ماء مسكر على شكل كومبوت عدا الموز طبعاً .

ومن الفواكه التي يفضل الابتعاد عنها البطيخ والشمام لقلة فائدتها الغذائية من ناحية ولأنها تسبب للطفل عادة نزلات معوية وقولونية من ناحية أخرى .

ومن كل ما سبق نلخص جدول تغذية الطفل عند سن ٨ ـــ ٩ شهور فيما يلى :

تغذية الطفل عند سن ٨ أو ٩ شهور : ـــ

٦ صباحاً رضعة

٩ صباحاً بيضة مسلوقة جيدا أو عجة .

أو جبن أبيض أو نستو بالبسكويت

أو لبابة خبز مع أو بدلاً من المهلبية .

١ ظهراً شوربة خضار مع لحم أو فراخ ـــ موز

٥ مساء فنجان عصير لبن زبادى ـــ كومبوت أو موز .

٩ مساء رضعة .

متى يستعمل اللبن الحليب غير المجفف

بعد الشهر السادس يمكن للجهاز الهضمى للطفل أن يقوم بهضم وتمثيل اللبن الحليب (غير المجفف) — ولكن يحسن تأجيل استعماله اذا كان الجو حاراً أو إذا كان مصدر اللبن غير مأمون .. وفى جميع الاحوال والحالات يجب غلى اللبن جيداً وتبريده قبل استعماله .

ويستعمل هذا اللبن كبديل للألبان الصناعية . أما إذا كان الطفل يرضع من ثدى أمه ، فالأفضل تأجيل استبدال رضاعته باللبن الحليب .

أسباب وعلاج رفض الطفل وجباته أحياناً : —

١ — قد يرفض الطفل صنفاً معيناً كالزبادى أو المهلبية أو الخضار والسبب طبعا هو الملل . والحل هنا هو استبدال الوجبة المرفوضة بوجبة أخرى مقبولة لديه على أن يعاد تقديمها بعد أسبوع او أسبوعين لتقديمها ثانياً بعد أن يكون قد نسيها .

٢ — أما إذا كان الطفل يرفض جميع الوجبات فأغلب الظن أن السبب هو بدء ظهور الأسنان . والحل هو دهان اللثة بالمهدئات والعودة إلى استعمال الرضعات ولكن بالكوب والملعقة وليس بالزجاجة .

٣ — أما إذا استمر يرفض تناول الرضعات فلابد من عرضه على الطبيب المختص .

ميعاد تذوق الطفل الأطعمة العادية : ـــ

يستحسن عند بلوغ الطفل الشهر التاسع أو العاشر أن يبدأ فى تذوق بعض أصناف الأطعمة السهلة فى طهيها مثل الارز ، المكرونة ، الشعرية ، الكوسة ، الفاصوليا ، البازلاء ، البطاطس المحمرة أو المطبوخة .

فإذا استساغها فيمكن استبدال وجبة شوربة الخضار الخاصة به بطبق من الأرز أو الشعرية المخلوطة بملعقة أو اثنتين من هذه الخضروات . أما إذا لم يستسيغها فتؤجل شهراً ثم تكرر المحاولة .

تغذية الطفل فى الشهر العاشر حتى الثانى عشر : ـــ

هنا تبدأ محاولة استعمال الكوب لاعطاء اللبن بدلاً من الرضاعة الصناعية كذلك يبدأ فى إطعامه بعض أصناف الأطعمة التى تتناولها الأسرة فيصبح الجدول على النحو التالى :

٦ صباحاً كوب لبن مخلوط بملعقة كاكاو أو شاى لاعطائه طعماً مقبولاً

١٠ صباحاً بيض أو جبن أو حلاوة وخبز أو مهلبية .

١ مساء أرز أو شوربة أو مكرونة مخلوطة بالشعرية أو بمعلقتين بطاطس أو كوسة أو بسلة من نفس طعام الأسرة فاكهة .

٥ مساء زبادى أو مهلبية أو جبن وبسكويت أو عسل أو مربى وبسكويت وفاكهة .

٩ مساء كوب لبن .

تغذية الطفل بعد الشهر الثانى عشر : ـــ

بعد الشهر الثانى عشر يأكل الطفل كما يأكل باقى أفراد الأسرة تماماً بالإضافة إلى كوب لبن صباحاً وآخر قبل النوم .

ملاحظة هامة : ـــ

ومن المهم أن نذكر هنا أن هذه الجداول مثلها مثل باقى التعليمات المذكورة فى هذا الكتاب كلها تقريبية . ويجب عدم التقيد بها أو مخالفة نصيحة الطبيب المختص ، أو الانزعاج لعدم التمكن من تنفيذها حرفياً ، فلكل طفل ظروفه الخاصة ومزاجه وشهيته . والغرض الأساسى من هذا الكتاب هو وضع خطوط عريضة للاسترشاد بها فقط ، وليس لاعتمادها قانونا ملزماً .

الباب الثانى عشر

تغذية الطفل من سن سنة إلى ست سنوات

(١) ما يجب أن تعرفه الأم عن الطعام .

(٢) الغرض من تغذية الطفل .

(٣) أنواع الأطعمة وفائدتها للطفل .

١ ـــ أطعمة الطاقة .

٢ ـــ أطعمة النمو .

٣ ـــ أطعمة الحماية .

٤ ـــ احتياجات الطفل الأخرى .

١ ـــ أشعة الشمس .

٢ ـــ الماء النقى .

٣ ـــ الطعام النظيف .

٥ ـــ أمراض سوء التغذية التى يتعرض لها الأطفال .

ثانياً :ـ تغذية الطفل من سن سنة إلى ست سنوات

تعتبر هذه الفترة من أحرج فترات نمو الطفل وخاصة بالنسبة لتغذيته إذ أنه خلال هذه الفترة يستغني عن لبن الأم الذى يمده باحتياجاته من السعرات والبروتين ومعظم الأملاح المعدنية والفيتامينات ، وفى هذه الفترة يستبدل لبن الأم تدريجيا بأطعمة أخرى حتى تحل تماماً محل لبن الأم .

وعند عمل وجبات الطفل فى هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلى : ـ

فى هذه المرحلة من العمر يحتاج الطفل إلى الأطعمة التى تعمل على نموه بالمعدل الطبيعى وتضمن إمداده بالطاقة اللازمة لحركته ونشاطه وأيضا امداده ، بالحيوية ووقايته من الأمراض ـ ولهذا يجب أن تحتوى الوجبة على عنصر البروتين اللازم للنمو وخاصة البروتينات الحيوانية ، وأيضا مصدراً للطاقة مثل الحبوب كالأرز والقمح .

يجب أن تحتوى على مصدر للأملاح المعدنية والفيتامينات مثل الفواكه والخضروات ـ وذلك لإعطاء الطفل الحيوية والقدرة على مقاومة الأمراض .

ويجب أن تكون هذه الوجبات مطهية جيداً حتى لا تكون عسرة الهضم .

(١) فيما يلى ما يجب أن تعرفه الأم عن الطعام ؟

أطعمة الأطفال عادة فقيرة ، وعادة لا يحصل الأطفال على كل ما يحتاجون إليه من الطعام فى هذه السن (١ — ٦ سنة) .

لذلك يجب أن تعرف الأم انواع الأطعمة التى يجب أن يتناولها الأطفال حتى يكونوا أصحاء ، وحتى يمكن مساعدة الأم على معرفة كيفية إمداد طفلها بالغذاء المناسب وأن تعرف أن انواع الأطعمة التى يتناولها الأطفال هامة للغاية .

كذلك تحتاج الأم الى معرفة ماذا يحدث للأطفال الذين لا يتناولون — ما يحتاجون إليه من طعام ، وأن تعرف أن الاغذية الفقيرة يمكن أن تؤدى إلى نقص فى النمو وإلى المرض .

(٢) الغرض من الغذاء :

كل طفل يحتاج إلى الغذاء لثلاثة أسباب : —

١ — لمساعدته على النمو (بناء الجسم) وتعويض الفاقد من خلايا الجسم .

٢ — لحمايته من المرض

٣ — لإمداده بالطاقة واللعب والأنشطة الأخرى .

ولا توجد مادة غذائية واحدة يمكن أن تفعل كل هذا ما عدا اللبن لأنه يمكنه تقريباً ان يفعل كل هذا لأنه يحتوى على معظم المواد الغذائية المطلوبة ، ورغم ذلك فمعظم أطفالنا يحصلون على قليل من اللبن ، وقد لا يحصلون عليه ، رغم فائدته الكبيرة .

(٣) أنواع الأطعمة وفائدتها للطفل : ـــ

أيضا الفائدة الغذائية لأى طعام تتوقف على كمية ونوع المواد الغذائية التى يحتويها .

١ ـــ بعض الأطعمة تمده بالطاقة .

٢ ـــ وهناك أطعمة تحتوى على كمية كبيرة من البروتيينات (البروتين يمد الجسم بمواد البناء اللازمة للنمو) .

٣ ـــ وثمة أطعمة تعد مصدرا غنياً للفيتامينات والأملاح حيث أن الفيتامينات تقى الجسم ضد المرض وتحفظه بصحة جيدة .

وحيث أنه لا توجد مادة غذائية واحدة تحتوى على جميع إحتياجات الجسم من الغذاء ، لذلك يجب أن يحصل الطفل على غذائه اللازم للصحة والنمو وذلك بتناول عدة أنواع مختلفة من الأطعمة .

١ ـــ أطعمة الطاقة : ـــ

الأطعمة التى تمد الجسم بالطاقة تشكل أساساً الجزء الأكبر من أطعمة معظم الناس لأنها أغذية أساسية يعتمد عليها الناس لإشباع الجوع وهى

عادة أرخص الأطعمة . ومن أطعمة الطاقة : الحبوب كالقمح والأرز والذرة والدرنيات مثل البطاس والبطاطا .

أهمية وفائدة أغذية الطاقة :

١ ــ بالإضافة إلى الطاقة فإن هذه الأغذية الأساسية التى تحوى البروتين (المادة اللازمة للنمو) موجودة فى الحبوب لكنها لا تحتوى على كل المواد اللازمة للبناء والنمو حتى ولو أعطى الطفل كميات كبيرة من الحبوب .

أما إذا أضيفت كمية بسيطة من اللبن الجاف إلى الحبوب فإن ذلك يرفع قيمتها الغذائية بدرجة كبيرة .

٢ ــ ثم إن هذه الأغذية الأساسية (أغذية الطاقة) تحوى بعض الفيتامينات والأملاح فمثلا القمح يحتوى على الحديد اللازم للدم ولكن إذا تحول الحب إلى دقيق أبيض فسوف يفقد كثيراً مما يحتويه من حديد .

٣ ــ السكر يمد الجسم بالطاقة ولكنه يستعمل للتحلية وليس كطعام متكامل ولا يمد الجسم بغير الطاقة . والإكثار من السكر يمكن أن يؤدى إلى تسوس الأسنان وفقد الشهية .

٤ ــ الدهن الحيوانى والزيوت النباتية تمد الجسم بكميات كبيرة من الطاقة ، حتي لو أعطيت بكميات بسيطة كما أنها أيضا تمد الجسم بيفيتامين (أ) وما لم يعط الطفل كميات كافية من أطعمة الطاقة ،

فإن بروتين الجسم سوف يستعمل للطاقة أكثر منه للنمو .

٢ ــ أطعمة النمو (البناء) : ــ

أفضل أطعمة النمو هى الأطعمة الحيوانية مثل اللحم والدواجن واللبن والجبن والبيض والسمك . وتحتوى على مواد البناء اللازمة للجسم ويجب أن يتناول الطفل أغذية غنية بالبروتين يومياً (أطعمة البناء والنمو) .

إن الطفل يحتاج إلى بروتين أكثر من غيره لأنه فى دور النمو لذلك يجب أن يحصل يومياً على قدر بسيط على الأقل من مصدر بروتين حيوانى ، ويمكن أن يقدم له مثلاً كمية قليلة من اللبن عند كل وجبة ، وبذلك يكمل البروتين الذى فى اللبن البروتين الناقص فى الأطعمة الأخرى .

كذلك تعتبر البقول مصدراً غنياً بالبروتينات اللازمة للنمو وهى أرخص من الأغذية الحيوانية . وهذه البقول كالفول والعدس ، والحمص وغيرها تحتوى على كمية كبيرة من البروتين ويفضل خلط البقول مع بعضها حيث أن البروتين فى كل منها يكمل ما هو موجود فى الأخرى .

والأغذية الحيوانية والبقول تحتوى أيضا على الأملاح والفيتامينات . واللحوم ومعظم البقول تمد الجسم بالحديد وكذلك اللبن والسمك يمدان الجسم بالكالسيوم اللازم للعظام كما أنها تمده بالفيتامينات .

تأثير عدم حصول الطفل على القدر الكافى من البروتين : —

ما لم يحصل الطفل على قدر كاف من البروتين سيكون نموه أقل من المعدل الطبيعى . وقد يمرض الطفل بأمراض سوء التغذية كمرض الكواشيكور ومرض الهزال ، والتى يكثر حدوثها بين الأطفال قبل الرابعة من العمر . والطفل الذى يصاب « بالكواشيكور » يكون ضعيفا ، جاف الشعر ، جسمه متورم .

أما مرض الهزال فيجعل الطفل هزيلاً ضعيفاً ووجهه كالعجائز كرجل عجوز .

٣ — أطعمة الحماية : —

وتعد الفواكه والخضروات من أهم مصادر الفيتامينات والأملاح .

والفيتامينات والأملاح لازمة للأطفال لحمايتهم ضد الأمراض ، كما أنها تحفظ الدم والعظام والعيون والجلد والأسنان واللثة فى حالة صحية سليمة .

لذلك فإن الأطفال يحتاجون إلى تناول أنواع مختلفة من الخضروات والفواكه مثل :

١ — الخضروات الورقية الداكنة الخضرة ، وهذه الخضروات مصدر هام لفيتامين (أ) الذى يساعد على حماية الجسم والعيون من المرض .

وكذلك الخضروات الداكنة مصدر هام للحديد والكالسيوم وبعض فيتامين ب .

٢ ــ الخضروات الصفراء والفواكه الصفراء الناضجة مثل الجزر والبطاطا والمانجو والليمون تمد الجسم بفيتامين (أ) .

٣ ــ البرتقال ، الجوافة ، المانجو ، الطماطم ، غنية بفيتامين ج المفيد للدم واللثة .

تأثير نقص الفيتامينات والأملاح فى غذاء الطفل : ــ

عندما تنقص الفيتامينات والأملاح بالجسم فإن صحة الأطفال الذين لا يتناولون الإحتياجات الكافية منها قد تتعرض للآتى : ــ

١ ــ نقص فيتامين (أ) مثلا يحدث جفاف العين وفقد الإبصار ويمكن الوقاية منه بتعاطى الخضروات الداكنة والفواكه الصفراء والخضروات الصفراء .

٢ ــ كما أن نقص فيتامين (ج) يسبب نزيف اللثة والمفاصل وعدم نمو العظام جيدا .

٣ ــ نقص فيتامين (ب) يحدث البلاجرا والبرى برى . وتنتشر البلاجرا فى المناطق التى تتخذ من الذرة غذاءً أساسياً . وهذا المرض يحدث تغيرات فى الجلد وإسهال كما أن له تأثير على الأعصاب . ومرض البرى برى غالبا ما يصيب الذين يتناولون الأرز كغذاء أساسى وهذا

المرض يؤثر على الجهاز العصبى والجهاز الهضمى كما يصيب القلب .

(٤) أشياء أخرى يحتاجها الأطفال : ـــ

١ ـــ أشعة الشمس بوفرة : ـــ

أشعة الشمس مهمة جدا لنمو وصحة الأطفال لأنها تمد الجسم بحاجته من فيتامين (د) الذى يؤدى نقصه إلى الإصابة بلين العظام والكساح .

فى بلادنا المشمة ليس ثمة حاجة لهذا الفيتامين طالما أن الطفل يتعرض لأشعة الشمس ، وأفضل الفترات لتعريض جسم الطفل لأشعة الشمس عندما تكون الشمس مائلة ، أى قبل العاشرة صباحا تقريبا ، وبعد الرابعة مساء . ورغم هذا فإن بعض الأطفال لا يحصلون على أشعة الشمس اللازمة لأن معظم الأمهات يحفظون أولادهم داخل المنزل معظم اليوم . وكذلك يغطين معظم الجسم بالملابس . الأمر الذى يحجب أشعة الشمس عن جلدهم .

٢ ـــ الماء النقى : ـــ كل الأطفال حتى الرضع يحتاجون لشرب الماء يوميا لأن الماء الذى يأخذونه عن طريق الطعام غير كاف . لذلك يحتاجون إلى الماء على أن يكون نقيا معقما .

وفى حالة عدم وجود الماء النقى يجب غلى الماء لمدة عشرة دقائق على الأقل قبل أن يستعمل للشرب .

٣ ـــ الطعام النظيف : ـــ الطعام الملوث مثل الماء الملوث ، كلاهما

يمكن أن يسبب الإسهال . هذا المرض سبب رئيسى لموت معظم أطفالنا . والإسهال غالبا ما يصيب الأطفال من سن ٦ شهور حتى سن ٣ سنوات . وهذه هى السن التى يبدأ فيها الأطفال تناول الأطعمة الخارجية . ويمكن أن تنتقل بسببها (أو بسبب تلوث كوب أو ملعقة) الجراثيم إلى الأطفال مباشرة ـــ ومما يساعد على التلوث أيضا الجو الحار ، وانخفاض المستوى الصحى للبيئة

بعض علامات الخطر فى حياة الأطفال : ـــ الأطفال الذين لا يتناولون الأغذية الكافية قد لا يصابون بالأمراض الناتجة عن سوء التغذية مثل الكواشيكور وبالهزال فحسب بل يكونون أيضا ضعفاء ومعرضين للأمراض المذكورة والأمراض المعدية ، حيث تقل مناعتهم ويحتاجون إلى فترة أطول للتغلب على المرض . بل وكل مرض يصيبهم يستهلك الغذاء من أجسامهم ويتركهم أكثر ضعفا . وقد لا يستطيعون مقاومة أمراض الطفولة مثل الحصبة والسعال الديكى . وبمعنى آخر فالأطفال الذين يعانون من عدم كفاية الأغذية عادة يموتون بسبب الأمراض التى يشفى منها وبسرعة الأطفال الأغنياء فى التغذية .

ويمكن تلخيص أعراض أمراض سوء التغذية فيما يلى :

١ ـــ يكون وزن الطفل أقل من الوزن الطبيعى لسنه ، كما يكون معدل الزيادة فى وزنه (درجة النمو) أقل من زميله . وكذلك الحال بالنسبة للطول .

٢ ـــ يظهر الطفل مجهدا كل الوقت .

٣ ـــ لا يميل الطفل إلى الجرى أو اللعب أو الحركة فى المنزل أو خارجه .

٤ ـــ سرعان ما يحل التعب بالطفل لمجرد قيامه بمجهود بسيط .

٥ ـــ عضلات الساقين والذراعين تكون ضعيفة ولينة .

٦ ـــ الشفتان تكونان خشنتين جافتين ، وقد تصاب بتشققات فى جوانبهما .

٧ ـــ لا تكون عنده رغبة فى تناول الطعام .

٨ ـــ لا يظهر الطفل أى اهتمام للأشياء حوله .

٩ ـــ يصبح الطفل عرضة لنزلات البرد وللأمراض المعدية الأخرى . كما يحتاج إلى وقت أطول للتغلب على المرض .

الجزء الثانى

الصحة النفسية لطفل الحضانة

الفصل الثالث : مرحلة الحضانة (من سن ٣ سنوات إلى سن ٦ سنوات)

الباب الأول : أهمية مرحلة الحضانة

الباب الثانى : نمو الطفل فى مرحلة الحضانة

الباب الثالث : حاجات نمو الطفل فى مرحلة الحضانة

١ ــ حاجات النمو الجسمى لطفل الحضانة
٢ ــ حاجات النمو العقلى لطفل الحضانة
٣ ــ حاجات النمو الانفعالى لطفل الحضانة
٤ ــ حاجات النمو الاجتماعى لطفل الحضانة

الباب الرابع : الأسرة والصحة النفسية لطفل الحضانة

الباب الخامس : اللعب .. والصحة النفسية لطفل الحضانة

الباب السادس : الحرية .. والنشاط .. والخبرة الشخصية لطفل الحضانة

الباب السابع : احترام شخصية طفل الحضانة .. وصحته النفسيه .

الباب الثامن : اسئلة الأطفال فى مرحلة الحضانة

الباب التاسع : العقاب .. والصحة النفسية لطفل الحضانة

الباب الأول

أهمية مرحلة الحضانة

١ ــ تعريف مرحلة الحضانة

٢ ــ أهمية مرحلة الحضانه

(١) لأنها تستقبل الحياة
(٢) لأنها قوة حساسة
(٣) لانها مرحلة الخبرات والانطباعات الأولى

٣ ــ فرويد وأهمية مرحلة الحضانة

أهمية مرحلة الحضانة

(١) تعريف مرحلة الحضانة : ـــ

مرحلة الحضانة هى السنوات الست الأولى فى حياة الفرد ، من مرحلة الجنين إلى ان يبلغ نهاية السنة السادسة . وهى أيضا مرحلة الطفولة المبكرة .

وسنوات الحضانة تنتهى ببلوغ الطفل سن الالتحاق بالمدرسة الإبتدائية .

(٢) أهمية مرحلة الحضانة : ـــ

تعتبر مرحلة الحضانة من أهم مراحل نمو الطفل لانها تتعلق بنمو الطفل من كافة النواحى الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية وذلك للأسباب الآتية :

أولا : ـــ

لأنها مستهل الحياة : ـــ

تعد مرحلة الحضانة تكملة وامتداداً لمرحلة الجنين ولذلك فهى مرحلة تمهيدية لما يتلوها من مراحل النمو ، أو بالأحرى هى أولها وبدايتها . ومن ثم تكون الأساس الذى ترتكز عليه حياة الفرد من المهد إلى أن يصير كهلا .

وهناك مثل انجليزى قديم يقول « إن البداية الحسنة نصف العمل » وقياساً عليه ، فإننا إذا أحسنَّا تربية الطفل فى سنوات الحضانة فكأننا قد قمنا بنصف تربيته . فإذا صلح الأساس بالتربية الرشيدة صلح البناء . وإن أحسنت البداية فى الحياة كانت خير كفيل لسلامة الفرد الصحية والنفسية .

وفى هذا يقول افلاطون « إن المخلوق ، نباتاً كان أو حيواناً مستأنسا أو برياً ، إذا بدأ نموه بداية جيدة ، كانت أهم خطوة نحو تحقيق أحسن ما تنطوى عليه طبيعته من إمكانات وقد أظهرت التجربة هذه الحقيقة المرة تلو المرة » .

فى اوائل القرن السابع عشرة أكد كومينوس Comenius أن الانطباعات الأولى للطفل لابد أن تخلق المستويات الخلقية وأن عاداته المبكرة لابد أن تغرس فيه معانى الفضيلة .

وكان من أهم تعاليم هذا المربى « أن التربية نمو متكامل للفرد ككل ولو أردنا أن يكون البناء ثابتاً فلابد من حسن إرساء الأساس .

وقد أثبت فروبيل Froebel وهو أحد العلماء المتخصصين فى التربية من تجاربة فى التدريس فى المدرسة التى أنشأها ، ثم من عمله فى إعداد المدرسين بعد ذلك كيف أن تربية النشىء تصعب وتتعثر فى المراحل المختلفة بسبب إهمال تربيتهم فى سن ما قبل المدرسة . وكيف أنه من الجوهرى إذن لكى يسير نموهم سيراً سليما وتصلح تربيتهم مستقبلاً

أن نبدأ البداية الصحيحة برعايتهم وتعهدهم منذ نعومة أظافرهم .

وفى العصر الحديث الحافل بأبحاثه العميقة فى النمو الجسمى والعقلى والنفسى تأكدت هذه الحقيقة بالأكثر وأصبح معروفاً الآن أن أسس الصحة الجسمية والعقلية والنفسية ، والنموذج الذى يمتد به الطفل فى تفتح شخصيته إنما تبدأ فى مرحلة الحضانة . وبعد هذه المرحلة يكون النمو فى الواقع امتداداً أو تعديلاً وتحسينا للنموذج الأصلى الذى تشكلت به شخصية الطفل .

أكد سير جورج نيومن (Sir George Newman) كبير أطباء الصحة النفسية بمدارس انجلترا عام ١٩٣٦ فى تقرير رسمى قدمه عن صحة تلاميذ المدارس الأولية وما بعدها .

(إن مرحلة الحضانة حاسمة من الناحية الصحية والنفسية ، وإن كثيراً من المعوقات الجسمية والعقلية التى تظهر عند تلاميذ المدارس الأولية وما بعدها يمكن تجنبها إذا عمل منذ البداية على وقاية الأطفال منها بالعناية الرشيدة بهم فى سنوات الحضانة .

فإذا أردنا أن نتلافى خطر انفجار الماء من الصنبور فالواجب علينا أن نقفل المحبس الام .)

ومن الناحية النفسية والخلقية يؤكد (سيرل بيرت Cyril Burt) استاذ علم النفس الإنجليزى المشهور الذى درس الأحداث دراسة نفسية واجتماعية مستفيضة : أن مرحلة الحضانة فترة جوهرية لها أهميتها البالغة ،

ففى أثنائها تتأصل فى الشخصية أسس الأخلاق الفاضلة كما تغرس أيضا بذور الانحراف المزاجى . وفى مكان آخر أبرز نفس العالم النفسانى تأثير الأسرة فى الطفولة المبكرة .

(١) التربية الحضانية التى تبث فى نفوس الأطفال بذور النقمة والحقد والخوف ، هى المسئولة أولا وأساسا عن كثيرا من حالات الإنحراف والجنوح والخروج على قواعد وقوانين المجتمع .

(٢) ان التربية الحضانية التى تحرم الطفل نعمة الحب ومتعة الشعور بالأمن والإستقرار تجعله عدائياً يفشل فى مصادقة الناس والتعامل معهم فى مراحله المستقبلة .

(٣) التربية الحضانية التى تدلل الطفل فى صغره تعلمه أن يتوقع التدليل فى كبره سواء من زملائه أو رؤسائه أو من زوجته أو حتى من أولاده أنفسهم .

ثانيا : ـــ

أنها فترة حساسة : ـــ

إن فترة الحضانة فترة المرونة والقابلية للتعلم وتطور المهارات :

(١) ـــ مرحلة الطفولة المبكرة فترة النشاط الأكبر والنمو العقلى الأكبر حيث ينمو مخ الطفل بمعدله فى السنة الأولى ، ثم يقل معدل نموه نسبياً وبالتدريج بعد ذلك . وهذا النمو السريع فى جهاز الطفل العصبى

يقترن بدرجة كبيرة من المرونة وقوة هائلة على التعلم وقابلية شديدة للتأثر بمختلف المؤثرات ، وما يتصل بها من عوامل التربية المتعددة .

(٢) ـــ فى هذه الفترة الحساسة من حياة الطفل ، تلعب البيئة دوراً حيوياً وتكون عاملاً جوهرياً فى تكوين شخصية الطفل .

فإذا توفرت للطفل البيئة الخاصة الغنية ، بما يستثير الانتباه ، ويغذى حب الاستطلاع ويدفع على النشاط ، وييسر له أن يعبر عن قدراته المنبثقة وقواه الابتكارية ... فإنه يسير قدماً فى اكتساب المهارات والمعلومات ويتقدمَ نحو النضج بقوة ويسر وتلقائية وبدرجة يستحيل عليه أن يصل إليها بعد ذلك إذا ما نتهت الفترة الحساسة وبدأ يدخل فى فترات ومراحل أخرى للنمو .

وفى هذا المجال قال الحكماء : ـــ

أطرق الحديد وهو ساخن . التعلم فى الصغر كالنقش على الحجر . ولاشك أن مفهوم التعلم المقصود فى هذه العبارة هو التعلم بمعناه الواسع فى اكتساب المهارات والمعلومات .. الخ . فالطفل الذى يحرم فرص التعليم واكتساب المهارة أثناء هذه الفترة الحساسة يخسر خسارة لن تعوض . وذلك لأن القدرات والمواهب الطبيعية إذا لم تلق ما تحتاج اليه من الرعاية الكاملة وفى الوقت المناسب فإنها إما أن تذبل وتموت ، أو تظل طفيلية ، وحتى إذا صادفها شيء من الحظ تنمو نمواً ناقصاً مشوهاً .

(٣) — يقول (ارنولد جيزل A . Gesell) وهو من العلماء الذين كرسوا حياتهم للبحث فى علم نفس الطفل فى العصر الحديث :

لن يتاح ابدا للعقل والخلق والروح أن تسير قدماً بنفس السرعة التى كانت تسير بها فى الفترة التكوينية التشكيلية لما قبل المدرسة . ولن يتاح أبدا للعقل نفس الفرصة التى أتيحت فى باكورة الطفولة من ناحية إرساء أسس الصحة العقلية .

(٤) ويقول كوللاان وصو من علماء الصحة النفسية للطفل :

إن مرحلة الحضانة فى الواقع امتداد لمرحلة الجنين وتكملة لها ، ولذلك فإن الأخطاء التى تحدث من إهمال ورعاية يكون من الصعب بل من المستحيل أحيانا تصحيحها ، بحكم فوات فرصة التصحيح وبحكم أنها تشبه العاهة الولادية .

وينشأ عن مثل هذه الأخطاء التى تحدث مبكراً ما تراه من طفولة عقلية لدى بعض الناس المكتملين ، وهى عاهة تنجم عن توقف النمو ، وجعلت من الصعب على الإنسان أن يتكيف مع الوسط الإجتماعى فى كثير من المواقف .

ثالثا : —

إنها مرحلة الخبرات والانطباعات الأولى : —

إن التحصيل العميق لكثير من الناس ذوى الشخصيات السوية

والشخصيات المعتلة ليؤكد بمزيد من الوضوح حقيقة هامة هى :

(أن نشاطات الطفل وخبراته المبكرة تلعب دوراً كبيراً فى تكوين شخصيته وأخلاقه)

ولهذا نجد أن معظم الباحثين فى الأسباب التى تجعل الشخص مسيطراً أو قنوعاً ، مقداماً أو هياباً — خيراً أو أنانيا ، مسالما أو عداونيا ، متفائلا أو متشائما ، متواكلاً على الغير أو إستقلالياً — منظماً أو فوضوياً ، جباناً أو شجاعاً .

ينشدون التفسير والإيضاح لفهم هذه الأنماط المختلفة للشخصية وذلك بالرجوع إلى مجموعة الخبرات والعادات والاتجاهات التى اكتسبها الفرد فى مرحلة الحضانة أو سنوات الطفولة الأولى .

وذلك لأن خبرات الطفل الأولى لها أهميتها البالغة فى حياته لأنها تترك آثارها على جهازه العصبى ، وتظل تؤثر دائماً على جميع خبراته التالية وتجرها إلى نفس الاتجاه الذى درجت عليه .

أمثلة توضح ذلك : —

١ — إذا درج الطفل فى سنواته المبكرة على الخوف من الغرباء الذين يراهم قرب منزله كرجل الشرطة أو الباعة أو من شابههم ، فإن ذلك يغرس فيه الإتجاه إلى النفور والتهيب من الناس الذين لا يعرفهم .

٢ — ومن جهة أخرى : إذا كان الغرباء الذين يتعاملون مع الطفل

او يقتربون منه عطوفين عليه على إستعداد لمداعبته فإن هذا يغرس بالتدريج فى شخصيته بذور الإقبال على الآخرين .

(٣) فرويد وأهمية مرحلة الحضانة : ـــ

ومما يؤكد أهمية خبرات الطفل الأولى فى مرحلة الحضانة ما اضافه العالم النفسى النمساوى « فرويد » إلى الطب النفسى من كشوف وبحوث فى موضوع الشخصية (السوية منها وغير السوية) .. وقد أكدت أن أخطر الصراعات وأبقاها أثرا فى شخصية الفرد ومصيره النفسى ومستقبله العاطفى وسلوكه الإجتماعى هى صراعات الطفولة اللاشعورية ، تلك الصراعات الأساسية الجذرية التى تتكون فى مرحلة الحضانة وبخاصة أثناء مرحلتى الرضاعة والفطام ، وصلات الطفل بأمه ، ثم أبيه وبإخوته وأقرانه فى اللعب ، والتى تعتبر من أهم العوامل الممهدة للإصابة بكثير من الوان الأمراض النفسية والعقلية فى حياة الفرد .

مما سبق : وضحت تماماً أهمية مرحلة الحضانة فى تشكيل شخصية الطفل ، وفى توجيهها نمو الصحة أو المرض ، نحو السواء أو الاعتلال ، نحو الخير أو الشر .

لذلك :

ـ يجب أن تحظى تلك المرحلة بأسبقية معينة واهتمام خاص ، بكل أوجه

التخطيط الاجتماعى ؛ وبكل أوجه الرعاية والتربية الممكنة على المستوى الحكومى والأهلى .

الباب الثانى

نمو الطفل فى مرحلة الحضانة

١ ــ تعريف النمو

٢ ــ أهمية تقسيم النمو الى مراحل

٣ ــ وحدة النمو .

٤ ــ مظاهر النمو ترتبط بعضها مع بعض ارتباطا وثيقا .

٥ ــ مظاهر النمو مستقلة بعضها عن بعض استقلالا نسبيا

٦ ــ الحقائق العامة للنمو .

نمو الطفل فى مرحلة الحضانة

(١) تعريف النمو :ـــ

النمو معناه العام سلسلة من التغيرات المستمرة المطردة التى تتجه نحو هدف نهائى هو اكتمال النضج . وهذه التغيرات تشمل : ـــ

١ ـــ التغيرات فى النمو الجسمى وتقدر بالتطور الحركى للطفل مثل الحبو والوقوف والمشى والجرى .

٢ ـــ التغيرات التى تطرأ على قدرة الطفل على التعامل مع غيره فى الأسرة والمجتمع والجيرة وتوصف باسم النمو الاجتماعى .

٣ ـــ كما أن الفرق بين إطلاق العنان لنوبات البكاء ، وثورات الغضب فى الطفولة المبكرة ، وبين إزدياد التحكم الذاتى الذى يظهر بالتقدم فى السن يعتبر دليلا على النمو الانفعالى .

٤ ـــ والقدرة على القيام بالأعمال الذهنية المجردة ، وتحصيل المعلومات واكتساب المهارات فى المواد الدراسية تعرف بالنمو العقلى .

(٢) أهمية تقسيم النمو إلى مراحل : ـــ

إن النمو يسير فى مراحل متدرجة من التغيرات التى تتجه إلى الأمام لا إلى الوراء ، تتبع نسقا معيناً إذا ما سارت فى طريقها الطبيعى وكل مرحلة منها تمهد لما بعدها . وجميع المراحل تهدف إلى غرض واحد نهائى هو النضج .

وأهمية التقسيم إلى مراحل تتضح مما يأتى : ـــ

١ ـــ يوجه المربون والآباء إلى خصائص كل مرحلة وتوضح لهم طرق التربية الواجب إتباعها . فما يتبع مع طفل المرحلة الأولى لا يحسن اتباعه مع البالغين .

٢ ـــ تساعد المدرسة على تغيير وسائل التفاهم وطرق التدريس ونواحي النشاط تبعا لكل مرحلة حيث أن كل منها تختلف فى خصائصها عن الأخرى .

لكل مرحلة أهميتها الخاصة : ـــ

النمو عملية مستمرة ، ولكل مرحلة أهميتها الخاصة ويكاد رأى علماء النفس يجمع على أن لمرحلة الحضانة أهمية كبيرة فى وضع أسس السلوك الذى يتبعه الطفل فى جميع مراحل عمره ، وهنا تظهر قيمة التربية والتنشئة النفسية للطفل .

٢ ـــ إن الطفل فى كل مرحلة من هذه المراحل يمر بعدة تطورات نفسية : ـــ

أ ـــ ففى أول المرحلة يبدى عدم إهتمام

ب ـــ ثم يجتاز صعوبة التدريب على العادات والواجبات الجديدة المطلوبة فى مرحلته الجديدة .

ج ـــ وأخيرا يصل إلى درجة الإستقرار والثقة .

مثال : ـــ

أ ـــ عند تعليم الطفل القراءة تراه فى سن الخامسة وأوائل السادسة لا يبدى اهتماماً .

ب ـــ بين السابعة والثامنة يجتاز صعوبة تعلم المهارة الجديدة .

ج ـــ بعد ذلك فى سن التاسعة وما بعدها تستقر المهارة عنده ويصبح واثقاً من ممارسة الخبرة فيؤديها صائبة .

(٣) وحدة النمو : ـــ

إن النمو وحدة متماسكة والطفل ينمو ككل شامل تمتزج مظاهره وتتفاعل فى مراحل مستمرة متغيرة متدرجة ، ومعنى ذلك أن كل مرحلة منها تؤثر فى الأخرى وتتأثر بها بحيث أن تقدم النمو أو اضطرابه أو تأخذه فى مرحلة ينعكس على كيفية سيره فى المجالات الأخرى .

مثال للقدرة الحركية على المشى : ـــ

وهى مظهر من مظاهر النمو الجسمى : ـــ

١ ـــ تساعد فى النمو العقلى للطفل لأنها تمكنه من الحركة وتشجعه على سهولة التنقل وبالتالى على إستطلاع بيئته .

٢ ـــ تؤثر أيضا فى سلوك الطفل الإنفعالى بطرق شتى ، لأنها

تساعده على الإقبال على المواقف التى تؤدى إلى اللذة والابتعاد عن المواقف المثيرة للخوف أو الغضب أو الألم .

٣ ــ تؤثر أيضاً فى النمو الاجتماعى ، فبالمشى تكثر إتصالات الطفل بغيره من الناس وتتسع خبراته معهم .

(٤) مظاهر النمو ترتبط بعضها ببعض ارتباطاً وثيقاً : ــ

فالطفل المتميز فى ذكائه يمتاز أيضا فى إستعداداته الأخرى وقدراته المختلفة ، وفى ثباته الإنفعالى وفى تفاعله مع المجتمع ، وفى نموه العام وتدل الملاحظات العلمية على أن المتخلفين عقلياً يتأخرون فى نموهم الجسمى والنفسى والإجتماعى .

وتدل أيضا على أن الأذكياء يراهقون قبل الاغبياء . هذا إذا تساوت جميع الظروف المختلفة الأخرى .

(٥) مظاهر النمو مستقلة بعضها عن بعض استقلالا نسبياً : ــ

ومع ما بين مظاهر النمو من ارتباط وثيق فإنها مستقلة عن بعضها استقلالاً نسبياً .

أ ــ فقد يمضى النمو الحركى ويعطل النمو الجسمى لأسباب خاصة .

ب ــ قد يمضى النمو الجسمى والعقلى ويعاق النمو الاجتماعى والانفعالى فكثيراً ما ينمو ناشىء إلى أن يبلغ طوله ستة اقدام وقد يقضى فى الدراسة سنوات طويلة إلى أن يحصل على شهادة عليا ، ولكنه من

ناحية تصرفاته وعلاقاته مع الآخرين يظل شبيها بالصغار ، فيتوقع مع المجتمع دائماً أن يكون مركز انتباههم وإهتمامهم بشكل مبالغ فيه .

(٦) الحقائق العامة للنمو

للنمو بجميع مظاهره أو مجالاته حقائق عامة يسير بمقتضاها ويخضع لها ومن أهمها الحقائق التالية : ـــ

اولا : ـــ

النمو عملية تسير من العام إلى الخاص : ـــ

(١) ـــ فى تعلم الطفل لأية مهارات جديدة ، نجده يحرك أغلب أعضاء الجسم عند تعلمه لتلك المهارات ، ثم يتطور به النمو وينمو نحو الإتقان والدقة فتختصر كثيرا من تحركاته . وينتهى به الأمر الى أن يحرك الأعضاء الخاصة باداء هذه المهارة ، وأن تختصر حركاته على تحقيق هدف العمل الذى يقوم به .

وفيما يلى بعض الأمثلة التى توضح هذه الظاهرة : ـــ

أ ـــ فاذا لاحظنا الرضيع فى الأشهر الأولى من حياته . فمن حيث النمو الحركى نجد أن حركاته فى مبدأ الأمر تكون عامة منتشرة كلية بمعنى أنه يستجيب لأمه مثلا بكل جسمه ثم تأخذه هذه الإستجابة الحركية فى التخصص فيبتسم لها ، كذلك نجده فى أول الأمر يحرك

جسمه كله ويندفع برمته لكى يصل الى لعبته ثم تتقدم به الأيام فيتعلم كيف يحرك يده فقط ليصل الى نفس اللعبة .

ب ــ وفى دراسة للتعاقب الحركى فى عملية مسك الأشياء لوحظ أن الوليد فى بادىء الأمر يأتى بحركة عامة من ذراعيه بأن دفعهما إلى الخلف ثم أعادهما فى إتجاه الشىء المراد مسكه ، وأخيرا مد يده إلى الشىء وأمسكه . والمسكة ذاتها تمر بعملية تخصص تبدأ باليد كلها ثم بمقابلة الإبهام بالأصابع (وذلك فى حالة الأشياء الصغيرة) يمسك الشىء بالتقاطه بين الإبهام والسبابة .

(٢) وفى النمو اللغوى الذى هو مظهر من مظاهر النمو العقلى نجد انه يبدا بتطور صيحات الطفل الأولى . وإن الطفل يصور أصواتا معينة للدلالة على ما يريد التعبير عنه قبل أن يكتسب القدرة على النطق بالكلمات المناسبة الصحيحة .

أ ــ ففى الشهرين الأولين : ــ يبدأ الطفل بأصوات وجدانية مبهمة فى شكل صراخ رتيب أو متقطع عندما يشعر بالبرد أو الجوع أو الألم أو الضيق من البلل وإفرازه .

ب ــ فى الشهر **الثالث** تصدر منه أصوات تدل على السرور والإبتهاج .

ج ــ فى الشهر **الرابع** يضحك بصوت مسموع كما يبدأ فى هذه السن أيضا فى المناغاة .

وفى حوالى الشهر السابع يبدأ فى الثرثرة غير المفهومة . وقبل عامه الأول ، وما بعده بقليل يبدأ نطق الكلمات الصغيرة المقاطع مثل مم ، بب . ثم يتدرج إلى غيرها مما يسهل عليه نطقه .

ويلاحظ انه يستعمل الكلمات للدلالة على طلبات غير مميزة . ثم بعد ذلك يحدد معانى الكلمات ، ويقصرها على أشياء معينة وأمور محددة . حتى إذا ما وصل إلى عامه الخامس اتقن النطق بالجمل الكاملة التى تتكون من حوالى ست أو ثمانى كلمات .

(٣) وفى النمو **الانفعالى** نجد أن ما يمكن ملاحظته عند الطفل فى مبدأ ولادته لا يزيد عن مجرد تهيج عام مبهم ، او تعبير انفعالى عام لا تمايز فيه للإنفعالات بعضها عن بعض وكلما تقدمت بالطفل الأيام أخذت إنفعالاته تتمايز وتتحدد .

فنلاحظ فى الشهر الثالث من العمر تميز حالتين انفعاليتين عند الطفل احداهما تعبير عن الضيق ، والأخرى تعبير عن السرور .

وفى الشهر السادس يمكن تمييز إنفعال الغضب والتقزز . وهكذا تقدم الطفل فى السن يطرد عنده ظهور الإنفعالات بوضوح كإنفعالات الإبتهاج والخوف والاشمئزاز والغيرة وغيرها .

(٤) **وفى النمو الاجتماعى** : ــ يقوم أساسا على نمو الشعور بالذات . نجد الاتجاه يسير من العام إلى الخاص فمنذ الميلاد يكون الشعور بالذات عند الطفل عبارة عن حالة من اللاتمايز البدائى بين الأنا

والعالم . ويكون الطفل والعالم فى حالة اختلاط لا يجد شيئا يميزه عن الآخرين . ثم ينمو التمايز بين الطفل وبين الآخرين خطوة خطوة خلال تعامله مع الأشخاص حوله وبخاصة عند فطامه من أمه وتعلمه المشى والكلام .

وفى بحوالى الثالثة تزول من نفسه حالة الشعور بالإختلاط واللاتمايز . وتبرز عاطفة الشخصية عنده بشكل واضح فيكشف نفسه كذات مستقلة . وبإطراد نموه وتقدمه فى العمر ، تتأكد له ذاته وتزداد وضوحا فى نظر نفسه ويتمشى ذلك مع زيادة خبراته ، والفرص المتاحة له للإستقلال ، والإعتماد على النفس والتفاعل مع الغير ، والإتصال بهم .

ثانيا : ـــ

النمو عملية تسير فى اتجاه طولى مستعرض : ـــ

من حيث الاتجاه الطولى يتطور نمو الفرد من قمة رأسه إلى أصبع قدميه . ومعنى ذلك أن الاجزاء العليا من الجسم تسبق الأجزاء السفلية فى نموها البنائى والتكوينى والوظيفى .

يستطيع الطفل أن يتحكم فى حركات رأسه قبل أن يستطيع التحكم فى حركات يديه وقدميه . فهو فى مبدأ الأمر يرفع رأسه وهو راقد فى فراشه ثم يرفع رأسه وصدره معا .

حين يحبو ويستخدم يديه فى تعلم تلك المهارة ثم يتطور به النمو

فيمشى حينما يجيد إستخدام رجليه .

من حيث الإتجاه المستعرض أى الأفقى من الجزع إلى الأطراف ، أى يبدأ من المحور الرأسى للجسم ثم ينتشر حتى يصل إلى كل أصبع وكل الجسم . ولذلك فإن الطفل يمسك الأشياء المختلفة ويلتقطها براحة يده قبل أن يصبح قادرا على التقاطها بأصابعه وحدها . وطبقا لهذا الاتجاه فى النمو . فالطفل يرفع رأسه قبل أن يجلس . ويجلس قبل أن يقف ، ويقف قبل أن يمشى ويمشى قبل أن يجرى . كما أنه يسيطر على ذراعيه بدرجة كبيرة قبل أن يستطيع السيطرة على ساقيه .

ثالثا : ـــ

النمو عملية نضج وتعلم : ـــ

يتوقف النمو على النضج الطبيعى والتعلم معا .

ـــ اما **النضج** فيقصد به النمو الذى يحدث بتأثير العوامل الوراثية وحدها دون تمرين أو تدريب أو ملاحظة .

ـــ اما **التعلم** فنموه يتطلب ممارسة وتدريب أو ملاحظة من الفرد لأداء الغير وحركاته .

ـــ **النضج عملية حتمية** عامة يشترك فيها جميع الأفراد الذين ينتمون إلى نوع واحد .

ــ اما **التعلم** فتحدده وتوجهه مطالب وأهداف مفروضة على الفرد .

ــ النضج **تقارب بين افراد النوع** الواحد بقدر كبير أو قليل .

ــ أما التعلم فيؤدى إلى فوارق كبيرة فيما بينهم من حيث ما يتعلمون غير انه من المحال فى اغلب الأحيان التمييز بين النمو الناتج عن النضج والنمو الناتج من التعلم . ونمو اللغة عند الطفل مثال للتفاعل المعقد بين النضج والتعلم . فالطفل لا يستطيع الكلام إلا فى سن معينة لكن اللغة التى يتعلمها هى اللغة التى يسمعها .

رابعا : ــ

النمو عملية تفاعل بين الوراثة والبيئة : ــ

أى مظهر من مظاهر النمو ، ما هو الا نتيجة تفاعل العوامل الوراثية بالعوامل البيئية ، لذلك وجب عند تعهدنا تربية الأطفال وتنشئتهم أن نأخذ فى الإعتبار إمكاناتهم الموروثة . وفى الوقت عينه نعنى بالبيئة التى يعيشون فيها ، أو يذهبون إليها للتعلم ، نتهيؤها أحسن تهيئة للوصول الى أحسن نمو ممكن ، وفى الحدود التى وضعتها هذه العوامل الوراثية . فالتغذية ، والرياضة البدنية ، وما اليهما ، لا تخلق من الأقزام مثلا عمالقة والعناية التعليمية والدروس الخصوصية ، وحبك النظام ، لا يخلق من ضعاف العقول عباقرة ولا عاديين . وإنما يمكن أن تهيء البيئة بعواملها المختلفة بحيث تحصل على أحسن نتيجة ممكن الحصول عليها حسب

الإستعداد الوراثى .

تلك هى مظاهر النمو بوجه عام . وتتلخص فى أنه عملية مستمرة مطردة التقدم تتخللها فترات سرعة وفترات بطء ، بل وفترات من التراجع أحياناً ، وأنه عملية طبيعية تسير بنظام معين مرسوم تحدده الطبيعة نفسها من جهة ، والمجتمع نفسه بما يقوم به من رعاية من جهة أخرى .

كما أن النمو يحدث كعملية متكاملة ، تؤثر فى الطفل من جميع النواحى الجسمية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية .

الباب الثالث

حاجات نمو الطفل فى مرحلة الحضانة

(١) حاجات النمو الجسمى لطفل الحضانة

(١) الحاجة إلى الغذاء .

(٢) الحاجة إلى الإخراج

(٣) الحاجة إلى الملبس .

(٤) الحاجة إلى مسكن مناسب

(٥) الحاجة إلى مساحة حرة تساعد على اللعب والحركة .

(٦) الحاجة إلى الوقاية والعلاج من الأمراض

(٧) الحاجة إلى الوقاية من الحوادث

(٧) حاجات نمو الطفل فى مرحلة الحضانة

تمهيد : —

إن مرحلة الحضانة هى المرحلة التأسيسية فى نمو الطفل من جميع النواحى الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، لذلك فهى تتطلب من القائمين على رعايته أعلى درجة ممكنة من العناية وكل ما يستطاع بذله من الرعاية فى هذه الجوانب الهامة حتى يكون الأساس الذى ترتكز عليه صلاحية الفرد وصالح المجتمع ، أساساً قد أحكم إرساؤه واتقن بناؤه .

ولذلك يجب أن نقف على حاجات الطفل الجوهرية ، وعلى كيفية تحقيقها واشباعها لكى ينمو الطفل ويتفتح بشكل كامل متزن فى جوانب شخصيته المختلفة ، الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية والروحية ، وكلها حاجات ضرورية يجب إشباعها بقدر الإمكان ، حتى تنمو شخصية الطفل نمواً سليماً متزناً .

وينبغى ملاحظة أن هذه الحاجات تتشابك وتتداخل وتتفاعل ، بحيث أن عدم اشباع أية حاجة منها يؤثر فى حاجة أو حاجات أخرى فيحبطها : —

فمثلا إذا لم تشبع الحاجات الفسيولوجية المختلفة كالحاجة إلى الغذاء والإخراج والراحة والنوم ، فلسوف يسبب ذلك إحباطاً لحاجة أساسية

من حاجات النمو الوجدانى والاجتماعى وهى الحاجة إلى الأمن .

كذلك عدم إشباع حاجة الطفل إلى الحب والعطف ، باهماله ونبذه أو القسوة عليه وكثرة تهديده وعقابه ، يؤدى إلى زعزعة شعوره بالأمن ، وهذا بدوره يؤثر تاثيراً سلبياً على نموه الجسمى والعقلى والوجدانى .

ا ـــ حاجات النمو الجسمى لطفل الحضانة : ـــ

تتمثل حاجات النمو الجسمى لطفل الحضانة فيما يأتى :

١ ـــ الغذاء الصحى

٢ ـــ الإخراج

٣ ـــ النوم الكافى

٤ ـــ [illegible] ب الواقى

٥ ـــ المسكن الصحى

٦ ـــ الوقاية والعلاج من الأمراض

٧ ـــ الوقاية من الحوادث المختلفة داخل المنزل وخارجه .

(١) الحاجة إلى الغذاء : ـــ

يلعب الغذاء دوراً هاماً فى نمو الطفل : ـــ

١ ـــ فهو يزود الجسم بالطاقة التى يحتاج إليها للقيام بنشاطه سواء كان هذا النشاط داخلياً أم خارجيا ، بدنياً أم عقلياً ونفسيا .

٢ ـــ يساعد على إصلاح الخلايا التالفة وإعادة بنائها ، وفى تكوين خلايا جديدة .

٣ ـــ يساعد على زيادة مناعة الجسم ضد بعض الأمراض ووقايته منها .

العناصر الغذائية التى يحتاج إليها الطفل : ـــ

أهم العناصر الغذائية التى يحتاج اليها الطفل لكى ينمو هى : ـــ

المواد السكرية والنشوية ، والمواد البروتينية الحيوانية والنباتية ، والأملاح المعدنية والفيتامينات والماء . والماء هو الوسط الذى تحدث فيه التفاعلات والعمليات الكيمائية الحيوية كالهضم مثلا : ـــ

الغذاء الصحى : ـــ هو الغذاء الكامل كما وكيفا ، بمعنى أن يكون كافياً فى مقداره ، ومتزناً فى تركيبه ، بحيث يشمل العناصر الأساسية للغذاء السابق ذكرها .

تأثير الغذاء غير الكامل على الطفل : إن قلة كمية الطعام عن الحد المعين اللازم لنمو الطفل أو عدم تنوع الوجبات ، أو الإفراط فى الإعتماد على بعض العناصر الغذائية الأساسية دون الأخرى كل ذلك من شأنه :

١ ـــ يضعف الجسم .

٢ ـــ يقلل من مقاومة الطفل للأمراض بصفة عامة .

٣ ـــ يؤدى إلى إصابة الطفل بأمراض سوء التغذية بصفة خاصة ، والتى من أكثرها شيوعاً فى مرحلة الحضانة مرض الإسقربوط ، ولين العظام ، وتناقص النشاط ، والأنيميا .

٤ ــ يؤثر سوء التغذية أيضاً على النمو العقلى . وقد ثبت من البحوث المختلفة التى تمت فى هذا الميدان أن سوء التغذية لطفل الحضانة يؤدى بالإضافة إلى الأعراض الجسمية التى سبق ذكرها إلى : ــ

١ ــ فتور الهمة والخمول والتبلد .

٢ ــ عدم الإندفاع تلقائيا للإشتراك فى أى نشاط كما يفعل الأطفال العاديون .

٣ ــ عدم التيقظ ، وعدم القدرة على التركيز .

٤ ــ بطء الفهم ، وضعف الذاكرة ونقص القدرة على التفكير .

٥ ــ النقص الكبير فى التوافق الحركى والعضلى .

وأخيرا فالحرمان الكمى والنوعى من الغذاء يجعل مهمة تعليم الطفل وتعلمه أمراً شاقا وغير مثمر .

صفات الغذاء الكامل لطفل الحضانة : ــ

بالإضافة إلى ما سبق يراعى ما ياتى : ــ

١ ــ أن يكون الطعام نظيفاً جيد الطهو يسهل على الطفل هضمه وامتصاصه .

٢ ــ تقديم الطعام بأسلوب هادىء ، سار ، بعيداً عن عوامل إثارة الإنفعالات أو الحالات الوجدانية المؤلمة . حيث أنه قد تبين أن

الاضطرابات الانفعالية تعطل إلى حد كبير معدل انتقال الغذاء فى الجسم والاستفادة منه .

تطور حاجة الطفل إلى التغذية فى مرحلة الحضانة (من الميلاد إلى نهاية السادسة) .

أ ــ الرضاعة الطبيعية : ــ

تكاد تكون أهم ما يشغل الرضيع وبخاصة الأشهر الأولى .

وأهمية الرضاعة الطبيعية تعود إلى أن :

١ ــ الرضاعة جوهر وأساس حياة الرضيع .

٢ ــ تتكرر كل يوم عدة مرات .

٣ ــ وسيلة اتصال الطفل بأمه ، وشعوره بالدفء والأمن فى حجرها وفى حضنها وبين ذراعيها .

٤ ــ الرضاعة لا تغذى الطفل وتشبع حاجته البيولوجية فحسب بل إنها أيضاً تغذى روحه المتعطشة إلى الحنو ونفسه الظامئة إلى الحب العطف والحماية .

٥ ــ الرضاعة مصدر لذة الطفل الكبرى ، والمحور الذى تتبلور حوله إنفعالات الطفل من رضى وسرور وإطمئنان فى حالة الاشباع . أو غضب وخوف وقلق وذلك فى حالة الجوع ، أو عدم الإشباع .

٦ ـ ترتبط إنفعالات الطفل بالأم نفسها لأنها مصدر رضاعته فالرضيع يتأثر بأسلوب أمه فى الاستجابة له والاهتمام به ، كما يتأثر أيضا بحالتها النفسية أثناء الإرضاع وبمزاجها وثباتها الإنفعالى ، وتقبلها لدور الأمومة بصفة عامة .

٧ ـ الرضاعة الطبيعيّة من لبن الأم أفضل غذاء للطفل فى عامه الأول وذلك لأن لبن الأم : ـ

ـ ذو طبيعة خاصة تلائم الطفل .

ـ يحتوى على مكونات غذائية تجعله أكثر ملائمة للطفل دون غيره من الألبان الأخرى . له خواص معينة ثابتة ، من حيث درجة الحلاوة والسيولة والحرارة .

ـ به مواد معينة تقى الطفل من الأمراض المختلفة .

ـ الكولستروم وهو المادة التى يفرزها ثدى الأم فى اليومين الأولين بعد الوضع وهو عبارة عن طعام مهضوم قريب جدا من مصل الدم الذى كان يتغذى عليه الطفل قبل ولادته وهذه المادة تعطى الطفل مقاومة للعدوى فى الأشهر الأولى .

ب ـ الرضاعة الصناعية : ـ

تحل الرضاعة الصناعية بدل الرضاعة الطبيعية ، وتكون من اللبن الحيوانى أو اللبن الصناعى الذى يتناسب مع سن الطفل وتكوينه .

ويلجأ اليها فى حالتين :

١ ــ اذا كان لبن الأم غير كاف لتغذية الطفل

٢ ــ اذا كانت صحة الأم معتلة ، أو حراراتها مرتفعة .

شروط الرضاعة الصناعية : ــ

١ ــ أن تكون كافية فى مقدارها لإشباع حاجة الطفل .

٢ ــ منظمة فى مواعيدها بمعنى أن تكون على فترات تتناسب مع تطور الطفل ومع احواله الخاصة . فكل طفل له فرديته وصفاته الخاصة وبالتدريج يمكن تعويده على مواعيد معينة يمكن الوصول بعدها إلى جدول مواعيد مناسب لكل طفل حسب ظروفه الخاصة .

٣ ــ يجب أن تتم فى هدوء بحيث تتيح للطفل فرصة الاستمتاع بالرضاعة والاسترسال فيها دون اضطراب أو انزعاج وبذا تتهيأ له ظروف إشباع جوعه ، وإشباع حاجته للحماية وتدعيم شعوره بالاطمئنان والأمن .

٤ ــ يحمل الطفل فى حجر الأم أثناء رضاعته الصناعية بنفس الطريقة التى تتم بها رضاعته الطبيعية ويجب إشعاره بالحب والحنان وإظهار الرغبة فى حمايته والاهتمام به ، مع هدوء الأم ، وإبتسامها له ، وصبرها عليه حتى يشبع .

وقد أكد العلماء فى هذا المجال ، أنه إذا توافرت هذه الشروط فى الرضاعة الصناعية ، فلابد أن تؤدى بالطفل إلى أن يتمتع بصحة نفسية تساعد على نموه الجسمى والإنفعالى والعقلى بصورة طبيعية .

(ج) الأطعمة والسوائل إلى جانب الرضاعة : ـــ

يبدأ تقديم أنواع خاصة من الأطعمة والسوائل للطفل إلى جانب الرضاعة فى نهاية الثلاثة أو الأربعة أشهر الأولى ، بطريقة تدريجية وذلك باعطائه يوميا بضعة نقط من فيتامين معين مخلوط بالماء فى ملعقة صغيرة إلى أن يبدأ الفطام من سن ستة شهور حيث يراعى الآتى : ـــ

يدخل فى غذائه نوع آخر من الطعام ، كعصير البرتقال مثلاً ، ويعطى له بالملعقة ويبدأ بمقدار قليل ، يزداد بالتدريج يوماً بعد يوم .

ـــ يعود الطفل تدريجياً على تناول كثير من السوائل بالملعقة أولا أو بالزجاجة ثم بالفنجان ، ثم بالكوب وكذلك الحال بالنسبة للأطعمة فتقدم له سائلة ثم نصف سائلة ثم صلبة بعض الشيء مثل البسكويت وبذلك على نحو تدريجى .

ـــ كلما زاد إقباله على هذه الأطعمة اختصرت مرات إرضاعه ، حتى إذا ما وصل إلى نهاية عامه الأول ، كانت هذه الأطعمة من المكونات الأساسية والمنتظمة فى غذائه وبهذا يتم فطام الطفل .

تعريف الفطام : —

تحول الرضيع من إعتماد يكاد يكون كلياً على رضاعة اللبن إلى تناول أطعمة مختلفة ومتنوعة سائلة ونصف سائلة وصلبة يتناولها فى شكل وجبات محددة منتظمة بالملعقة أو بالكوب أو بالفنجان .

— يبدأ الفطام فى سن ست أشهر وينتهى فى نهاية العام الأول .

— ينبغى أن يتم تدريجياً .

— ينبغى أن يكون الطفل بصحة جيدة خالياً من الأمراض .

— يستحسن ألا يكون الفطام فى فصل الصيف كى لا يتعرض الطفل للنزلات المعوية .

— أن تقوم الأم بنفسها بتغذية الطفل كى لا يشعر بالحرمان من الحب والحنان اللذين كانا يصاحبان الرضاعة .

غذاء الطفل فى فترة ما قبل المدرسة (٣ — ٦ سنوات)

— يحتاج إلى غذاء يشبه تماما غذاء الراشدين فهو يحتاج إلى ثلاث وجبات رئيسية فى اليوم ، تحوى الكميات الكافية من الأغذية الحيوية اللازمة لنموه ونشاطه ووقايته مثل اللحوم والبيض واللبن والزبدة والفواكه والخضروات المطهية والطازجة والخبز .

— ويحتاج أيضا أن يعود على تناول الوجبات كاملة وفى مواعيدها

حتى لا يتعرض للجوع بين الوجبات فيضطر إلى تناول الحلوى التى لا تمده بالأغذية الأساسية اللازمة له فى هذه السن . وبذلك يتعرض لأمراض سوء التغذية .

(٢) الحاجة إلى الإخراج : ـــ

(أ) مرحلة الإخراج الآلى : ـــ

تتم عملية التبول والتبرز لا إراديا تماماً فى الطفولة المبكرة نظراً لأن الجهاز العصبى العضلى اللازم للضبط اللاإرادى لا يكون ناضجا بعد .

ـــ فعندما تمتلىء المثانة ترتخى العاصرة الاحليلية تلقائيا وينساب البول وعندما تمتلىء الأمعاء تفتح العاصرات الشرجية لا إراديا وتطرد المحتويات .

التغيرات الأساسية فى أنماط الإخراج خلال السنة الأولى : ـــ

التبول : ـــ

١ ـــ فى **خلال الأسابيع الأولى** القليلة فى حياة الوليد يكون تبوله متكررا وعلى فترات قصيرة ثم يأخذ عدد مرات التبول فى النقصان تدريجيا بينما تأخذ كمية البول فى الزيادة مرة بعد أخرى .

٢ ـــ **بنهاية الأسبوع الثامن والعشرين** (سبع شهور) من حياة الرضيع تطول فترات عدم تبوله إلى ساعة أو ساعتين .

٣ ــ وفى نهاية السنة الأولى ، قد يحدث أن تجد كافولة الطفل جافة بعد إغفاءة طويلة . وقد يبدأ فى إظهار عدم احتماله (كافولة) مبتلة .

التبرز : ــ

هناك فروق فردية واسعة فى هذه الأنماط : ــ

(١) ــ **أثناء الأسابيع الأولى** : عادة ما تكون حركات الأمعاء متقطعة وعلى فترات قصيرة .

(٢) ــ **وفى نهاية الشهر الأول** : تنقص عدد مرات الإخراج إلى ثلاث أو أربع مرات فى اليوم . وعادة ما يكون ذلك صباحاً للاستيقاظ .

(٣) ــ **فى نهاية الشهر الثانى** : يقتصر الإخراج على مرتين فى اليوم ، وذلك فى حالة الطفل العادى ، مرة بعد استيقاظه فى الصباح ، والثانية أثناء إحدى الرضعات أو بعدها بقليل .

(٤) **وفى نهاية الشهر الرابع** : ــ تكون هناك فترة واضحة مستقرة بين الرضاعة والاخراج .

(ب) مرحلة الإخراج الارادى : ــ

١ ــ فى التدريب الإخراجى ، يحل الضبط الإرادى محل الأفعال

المنعكسة . ويمثل ذلك مشكلة تعليمية معقدة وصعبة وتحتاج إلى كثير جدا من المهارة والصبر فى المعاملة .

٢ ــ يتعرض كثير من الأطفال خلال هذه العملية الطبيعية لكثير من الضرر لمجرد : ــ

ــ تحمس أمهاتهم البالغ الذى يعوق بشدة هذه العملية .

ــ بدء التدريب مبكراً قبل أن يستطيع الطفل ضبط العضلات الخاصة بذلك .

ــ معاملة الطفل بقسوة أثناء التدريب على الضبط .

ــ تداخل عملية الفطام والتدريب على ضبط وظائف الإخراج . فيكفى ما يعانيه الطفل من الفطام وليس من ضرورة زيادة اجهاده بتدريبه فى الوقت ذاته على التبرز .

الاتجاه السليم فى التعامل مع الطفل خلال عملية التدريب على ضبط وظائف الإخراج : ــ

١ ــ يبدأ التدريب على هذا الضبط قبل سنة ، أى فى حوالى ستة شهور عندما يستطيع الطفل أن يجلس (أى بعد نضوج عضلات الظهر والجزع السفلى) .

٢ ــ على الأم أن تعود الطفل على الجلوس على الاناء الخاص بالتبرز

فى مواعيد منتظمه وتعلمه أن يحدث صوتاً معيناً عندما يريد التبرز .

٣ ـــ فى حالة إخفاقه ، على الأم أن تتجنب التوبيخ والعقاب بل تظهر عدم رضاها فقط لأن العقاب مهما كانت صورته ، أو التهديد به قد يزيد الحالة ثباتا ، كما أن الطفل يشعر بأنه ليس من العدل عقابه على شيء يحدث رغماً عنه . ومن الملاحظ أن بعض الاطفال قد يتأخر بهم الوقت فى إكتساب السيطرة على هذه العملية ، وبخاصة فى التبول اللاإرادى ليلاً . وفى هذه الحالة كما فى كل حالة يتطلب الموقف إتجاهاً ثابتاً يغلب عليه العطف لا القلق ، والتقدير والتشجيع لا التأنيب والزجر ، والهدوء لا الجلبة والضوضاء .

٤ ـــ فى حالة النجاح على الأم أن تشجع طفلها ، وتظهر رضاها وموافقتها بالطريقة الصحيحة لأن الطفل يرغب فى إرضاء امه .

٥ ـــ تمثل هذه العملية أول احتكاك للطفل بالسلطة الخارجية ويتوقف عليها علاقة الطفل بكل من هو فى مركز السلطة فيما بعد مثل المدرسة ، الرئيس فى العمل ، قوانين الدولة ، وتقاليد المجتمع ، كما يتوقف عليها تكوين الضمير .

٦ ـــ التبكير فى تدريب الطفل ، وعقابه على عدم قدرته على الضبط ، والخشونة فى طريقة التدريب ، هذه كلها تؤدى إلى أن يشب الطفل معرضاً للامراض النفسية وخاصة عصاب الوسواس القهرى أو تؤدى به الى أن يشب كارهاً للسلطة الخارجية بجميع أنواعها وثائراً

عليها .

٧ ــ التأخر فى التدريب مع التساهل والإهمال فى هذه العملية أكثر من اللازم يؤدى إلى : ــ

ــ تأخر الطفل كثيراً فى ضبط هذه العملية

ــ يشب مستهتراً ضعيفاً لا يشعر بالمسئولية ولا يهتم بالسلطة الخارجية .

ملحوظة :

يتحكم الطفل فى التبرز فى سن عام

يتحكم الطفل فى التبول فى سن ٢ ــ ٣ سنة .

(٣) ــ الحاجة إلى الملبس : ــ

يحتاج الطفل إلى ملابس مناسبة للجو الذى يعيش فيه ، ولفصول السنة المختلفة :

(١) ففى فصل الصيف تكون خفيفة تعكس حرارة الشمس .

(٢) وفى فصل الشتاء تكون ثقيلة نسبياً ، ومن النوع الذى يوفر الدفء مثل الأقمشة الصوفية وبذلك تحفظ الجسم من البرد .

وينبغى ملاحظة عدم الإكثار من الملابس بطريقة مبالغ فيها ، فإن

الإفراط فى الباس الطفل طبقات من الملابس واحدة فوق الأخرى يجعله يشعر بثقلها على جسمه الصغير ، الأمر الذى يضايقه كما أنه يعرضه نزلات البرد بسبب غزارة العرق وخاصة إذا كان من الأطفال الذين يتميزون بكثرة الحركة .

البساطة فى ملابس الأطفال : ـــ

تأتى فى رأس قائمة مواصفاتها الهامة فمن سن الثانية : يبدأ الطفل التدريج فى الاستقلال عن أمه ، والاعتماد على نفسه ويحلو له كلما تقدم ، النمو أن يعتمد على نفسه فى القيام بكثير من الأعمال اليومية ، والأم لحكيمة هى التى تستغل هذا الاتجاه الاستقلالى وتشجعه فى كل المجالات لمكنة ، ومنها مجال الملابس .

فإذا أعدت الأم ملابس طفلها فى صورة بسيطة خالية من التعقيد ناحت له لبسها ، وخلعها دون أو بأقل مساعدة ممكنة من ناحيتها .

(٤) ـــ الحاجة إلى مسكن مناسب : ـــ

يحتاج الطفل أن يعيش فى مسكن مناسب يساعده ـــ على النمو ، والمسكن المناسب للطفل هو الذى تتوافر فيه عوامل معينة لا غنى عنها للطفل لكى ينمو ويعيش عيشة صحية . ومن أهم هذه العوامل : ـــ

١ ـــ الهواء النقى : ـــ

فنمو الطفل يتأثر بدرجة نقاء الهواء الذى يتنفسه ولذلك فقد وجد

أن أطفال الريف وأطفال السواحل ينمون بأسرع مما ينمو أطفال المدن المزدحمة بالسكان .

ومن الأبحاث التى قام بها بعض العلماء والتى كان محورها مقارنة الأحياء النظيفة والأحياء القذرة فى المدن وجد أن :

ـــ نسبة الإصابة بامراض الجهاز التنفسى فى المناطق القذرة حيث يكون هواؤها محملاً بدخان المصانع تزيد بمقدار ٤٦٪ عن مثيلاتها فى المناطق النظيفة ، وهذا يوضح أهمية الهواء النقى لسلامة الصحة ووقايتها من الأمراض .

٢ ـــ الشمس : ـــ

تعد من بين أهم العناصر التى يحتاجها الطفل لضمان سلامة نموه فأشعتها وبخاصة الأشعة فوق البنفسجية ذات أثر فعال فى سرعة النمو ، كما أنها مصدر هام لفيتامين « د » الذى يقى الطفل من الإصابة بمرض الكساح .

٣ ـــ الهدوء والبعد عن الضوضاء : ـــ

يعتبر أمر جوهرى بالنسبة لتحقيق حاجة الطفل القصوى إلى راحة فى مرحلة الحضانة ، مرحلة النمو السريع ، والنشاط الكبير حيث يستنفد الطفل كثيراً من طاقته .

ـــ قد ثبت أن الضوضاء كثيراً ما تسبب تهيج الطفل وتوتره وبخاصة

إذا حدثت أثناء تهيئته للنوم .

(٥) ـــ حاجة الطفل إلى مساحة حرة تساعد على اللعب والحركة : ـــ

ـــ وهذه الحاجة بالغة الأهمية فى نمو الطفل ، وذلك لأن الحركة واللعب ، هما مفتاح النمو الجسمى والعقلى والوجدانى والاجتماعى .

ـــ وأهمية المساحة المعقولة تبدو واضحة فى حياة الرضيع منذ الوقت الذى يبلغ فيه مرحلة التدحرج والزحف والحبو فى الأشهر الآخيرة من عامه الأول .

ـــ تزيد أهميتها بالتدريج كلما نمت قدرته على التنقل وزادت سيطرته على المشى والجرى وقويت فيه الرغبة إلى الكشف والإستطلاع .

ـــ فطفل ما قبل المدرسة فى السن ما بين ٣ ـــ ٦ سنوات يحتاج الى مساحة اللعب والإنطلاق ، أوسع نسبيا من تلك التى يحتاج إليها العظيم الواقع فى السن ما بين ٨ شهور الى سنة ، والفطيم الدارج ما بين ٢ ـــ ٣ سنة .

(٦) ـــ الحاجة إلى الوقاية والعلاج من الأمراض :

مرحلة الحضانة إحدى مراحل العمر التى تشتد فيها قابلية الطفل للإصابة بالأمراض المختلفة لضعف قدرة الجهاز العصبى على التحمل . وضعف مناعة الجسم وقلة حصانته . وأيضا قابلية الطفل للإصابة

بالأمراض المختلفة لضعف قدرة الجهاز المناعى . وخاصة النوع المكتسب منها ، ولعدم قدرة الجهاز العصبى على التحمل . مما يؤدى بالتالى إلى ترسيب العقد النفسية البعيدة التأثير على مستقبل الطفل .

تأثير تكرار تعرض الطفل للمرض : —

١ — ينمو الطفل نمواً هزيلاً ناقصاً .

٢ — تضعف مقاومته ويصبح معرضاً للإصابة بأمراض مختلفة .

٣ — إذا طال به المرض أو بلغ حد الخطورة فكثيراً ما يقضى على حياته .

٤ — إذا قدر للطفل أن يشفى منه ، فقد يخلف آثاراً قد لا تمحى مما يؤثر على النمو الجسمى ووظائفه بصورة دائمة .

تأثير إهمال الوقاية والعلاج من الأمراض : —

١ — يتعرض الطفل لأنواع من التخلف والضعف الجسمى مما يعوق تكيفه مع الظروف المحيطة به .

٢ — تؤثر أيضا على نموه فى نواحيه المختلفة الأخرى العقلية والجسمية والوجدانية والاجتماعية .

٣ — ضعف الصحة ، له تأثيره السلبى على حياته الدراسية مستقبلاً ، وهو أكثر الأسباب شيوعاً فى هذه الناحية .

٤ ــ التأخر العقلى يسبب أيضاً التأخر الدراسى مستقبلاً .

٥ ــ ضعف نمو الحواس : فالحواس كما تعرف أبواب المعرفة ، ونوافذ الملاحظة ومفاتيح الكشف والاستطلاع .

والحواس المعوقة : عند الطفل العليل تعوق بدورها النمو العقلى والمعرفى عنده وذلك لأنها تستقبل الانطباعات إستقبالاً عاجزاً لا يؤثر التأثير الكافى فى تنبيه العقل وحفزه ــ على القيام بوظائفه .

أما الحواس الحادة القوية : ــ عند الطفل السليم فتستقبل الانطباعات أو الملاحظات وغيرها ، بدرجة من الوضوح والقوة تجعلها تنبه الوظائف العقلية وتحفزها إلى أبعد مدى .

أهمية الحياة الصحية السليمة لطفل الحضانة : ــ

طفل الحضانة يكون فى أشد الحاجة إلى الحياة الصحية السليمة التى تتحقق بالوقاية ، وتقوية مناعته وحصانته ومقاومته . وتلك أمور تجنبه الوقوع فى المرض .

وقد أتاح العلم الحديث للطفل ، بوسائله الطبية المعروفة ، فرصة مقاومة كثير من الأمراض والوقاية منها كالجدرى ، والدفتريا ، والتيفود ، وشلل الأطفال ، والسعال الديكى والسل والحصبة ، وغيرها من الأمراض .

وسرعة معالجة الطفل من المرض بمجرد ظهوره عليه ، أمر بالغ

الأهمية فمعناه إنقاذ الطفل من المضاعفات التى قد تكون لها عواقب وخيمة .

(٧) الحاجة إلى الوقاية من الحوادث : ــ

إن حاجة الطفل إلى الحماية من أخطار الحوادث ، ترتبط ارتباطاً شديداً بحاجته النمائية للحركة واللعب ، والتى ترتبط بدورها بحاجته إلى الكشف والمعرفة ، وحب الإستطلاع .

النشاط الحركى لطفل الحضانة وحب الاستطلاع : ــ

ــ عندما يبلغ الطفل عامه الثالث يكون قد أجاد عملية المشى ، والتسلق والقفز ، ويصبح حبه للحركة والتجوال من أبرز السمات المميزة له ، والتى تصاحبه حتى آخر مرحلة الحضانة وتمتد إلى ما بعدها .

ــ ويقترن ولع الطفل بالحركة والتجوال والجرى بنمو غريزة حب الإستطلاع ومعرفة العالم الذى يحيط به . فما أن يبدأ المشى حتى تظهر عليه بجلاء دلائل تعطشه إلى المعرفة ، فتراه يستكشف كل شيء يستطيع أن يضع يده عليه ، عن طريق التذوق والمص والشم واللمس ، والتمزيق والإسقاط والهز والجذب والكسر .. وبشتى الطرق المختلفة التى يهديه إليها تفكيره ونشاطه .

ــ وعن طريق ذلك النشاط يتعلم شيئاً عن الوزن والحجم والمذاق ، واللون ، والثبات وغير ذلك من صفات الأشياء التى تحيط به .

ـــ يمتد فى الوقت نفسه حبه للانطلاق والاستكشاف إلى خارج حدود المنزل باحثاً عن المزيد من المعرفة .

ـــ وفى نشاط الطفل الدائب ، يتعرض لكثير من الحوادث البسيطة والخطيرة داخل البيت وخارجه .

الحوادث التى يتعرض لها الطفل :

(أ) ادخل المنزل :

كثيراً ما يصاب الطفل داخل المنزل بالرضوض ، الجروح ، الكدمات ، كسور العظام ، النزيف ، الحروق ، الاختنـاق ، والاحتراق .

(ب) ـــ خارج المنزل :

من أبرز الحوادث التى يتعرض لها الطفل حوادث الغرق والمرور والمواصلات .

فترة الحضانة أخطر مرحلة يتعرض فيها الطفل للأخطار المختلفة : ـــ

تعد الفترة من ١ ـــ ٦ سنوات ، أى منذ بدء الطفل للمشى إلى نهاية فترة الحضانة فترة متاعب ومشقة للطفل ولأفراد أسرته المشرفين عليه ، وتعتبر هذه الفترة الوحيدة فى حياة الطفل التى يزيد فيها معدل

تعرضه للأخطار المختلفة عن أى فترة أخرى فى حياته المستقبلة . ومما يدعم هذا ما ذكره أولسون فى بحثة عن أسباب وفيات الأطفال : ـــ

فى السنة الأولى من العمر	الحوادث التى تفضى إلى موت	٤ ٪ من الوفيات
فى السنة الثانية وحتى نهاية الرابعة	الحوادث التى تفضى إلى موت	٢١ ٪ من الوفيات
من الخامسة حتى نهاية السادسة	الحوادث التى تفضى إلى موت	٣٢ ٪ من الوفيات

من هذا يتضح أن الحوادث هى السبب الرئيسى لوفيات الأطفال فى سن ما قبل المدرسة .

نسبة حوادث المنازل بين أطفال ما قبل المدرسة : ـــ

وقد أظهرت نتائج بحث آخر أنه على الرغم من أن حوادث الطرقات تبلغ أعلى نسبة لها فى أطفال سنوات ما قبل المدرسة ، إلا أن الحوادث التى تلحق بهم فى منازلهم تبلغ حوالى نصف هذه النسبة .

ـــ تحت سن الخامسة حوالى ٨٠ ٪ من مجموع الموتى من الحروق .

ـــ تحت سن الخامسة حوالى ٢٥ ٪ من المحروقين حروقا خطيرة .

ـــ تحت سن الخامسة حوالى ٤٠ ٪ من مجموع حوادث الغرق .

حقائق عن شيوع الحوادث بين أطفال ما قبل المدرسة : ــ

ومن بحوث أخرى تمت عن شيوع الحوادث بين الأطفال : ــ

١ــ البنين أكثر من البنات تعرضاً للحوادث فى سن ما قبل المدرسة ، إذا تبلغ نسبة من تعرض للحوادث من البنين ثلاثة أمثال من تعرضن للحوادث من البنات .

٢ ــ هناك من الشواهد ما يشير إلى وجود ما يسمى (استعداد للتعرض للحوادث) . فالاطفال الذين لديهم هذا الإستعداد هم الذين تتكرر إصابتهم ، وكذلك الحال بالنسبة لأولئك الذين تراهم أكثر نشاطاً وأقل حذراً من غيرهم .

٣ ــ الحوادث تزداد بين ذوى الدخل المنخفض . والأسرة ذات الأطفال الكثيرة العدد .

٤ ــ كذلك هناك علاقة ظاهرة بين وقوع الحوادث التى يتعرض لها الأطفال ، وطبيعة البيئة التى يعيشون فيها .

فحوادث الغرق مثلا تزداد فى الموانى والبلاد الساحلية .

حوادث المرور فى البلاد التى تتكاثف فيها حركة المرور .

مما سبق :

يتضح أن طفل الحضانة فى حاجة الى رقابة والوقاية من الظروف

المؤدية للحوادث ، كما أنه أيضا فى أمس الحاجة إلى تعلم السلوك الذى يؤمنه من الأخطار .

(٢) حاجات النمو العقلى لطفل الحضانة

(١) الحاجة إلى البحث والاستطلاع .

(٢) الحاجة إلى اكتشاف المهارات اللغوية

(٣) الحاجة إلى تنمية القدرة على التفكير

حاجات النمو العقلى لطفل الحضانة : ـــ

تتمثل حاجات النمو العقلى لطفل الحضانة فى الآتى : ـــ

١ ـــ الحاجة إلى البحث والإستطلاع .

٢ ـــ الحاجة إلى إكتساب المهارات اللغوية .

٣ ـــ الحاجة إلى تنمية القدرة على التفكير .

(١) الحاجة إلى البحث والاستطلاع : ـــ

١ ـــ يرتبط نمو الطفل العقلى بنموه الجسمى (الحاسى ـــ الحركى) .

٢ ـــ والطفل بطبيعته ميالاً للحركة واللعب ، كما أنه ميالٌ بغريزته إلى المعرفة والاستطلاع .

٣ ـــ الطفل يكتسب معلوماته ونمو معارفه عن طريق خبراته التى يمارسها بنفسه .

٤ ـــ ويكتسب المعرفة والبحث والاستطلاع عن طريق استعمال عضلاته وعن طريق حواسه المختلفة كحاسة البصر ، والسمع ، والذوق ، والشم ، واللمس . فالحواس كما يقولون هى أبواب المعرفة .

٥ ـــ يستطيع مثلاً أن يعرف شيئاً عن الأصوات التى يمكن أن تحدثها زجاجة إذا ما قرعت أو سقطت أو كسرت ، كما يعرف شيئاً

عن كيفية إستخدامها أو إستعمالها وفوق كل ذلك يشعر بقوته ومقدرته على العمل .

٦ ــ وأخيراً يمكننا أن نفسر كثيراً من ألوان نشاط الطفل فى مرحلة الحضانة بأنها تحقيق لحاجته إلى الحركة واللعب والتجريب الجسمى وإشباع لفهمه للمعرفة وفهم البيئة التى يعيش فيها .

(٢) الحاجة إلى اكتساب المهارات اللغوية : ــ

يرتبط النمو العقلى أيضا بالنمو اللغوى والواقع أن الرابطة وثيقة بين النمو العقلى والجسمى (الحسى والحركى) واللغوى .

وفيما يلى العوامل التى يتوقف عليها النمو اللغوى : ــ

١ ــ العمر الزمنى : ــ

كلما تقدم الطفل فى السن تقدم فى تحصيله اللغوى ، وفى قدرته على التحكم فى لغته ، ويرجع ذلك إلى الإرتباط بين السن والنضج العقلى ، وما يصاحب ذلك من زيادة فى خبرات الطفل .

٢ ــ الصحة العامة : ــ

إن الطفل الذى يكون فى حالة جسمية سليمة يكون أكثر نشاطاً وإلماماً بما يدور حوله بعكس الطفل الذى يكون معتل الصحة .

فالحالة الصحية من حيث تأخرها أو تقدمها تؤثر فى عمليات النمو الأخرى ، وأى تأخر فى النمو الحركى فى مرحلة الطفولة المبكرة بسبب

المرض ، ينتج عنه تضاؤل فرض استخدام حباله الصوتية ، الأمر الذى يؤثر سلبيا على نموه اللغوى .

وقد أثبتت البحوث أن هناك علاقة كبيرة بين نشاط الطفل والنمو الكلامى ، فكلما كان الطفل سليماً من الناحية الجسمية ، كان أكثر نشاطاً ، الأمر الذى يتيح له الاتصال بالأشياء وبالناس فيساعده ذلك على إكتساب المهارة اللغوية .

٣ ــ الجنس : ــ

أثبتت التجارب أن النمو اللغوى عند البنات أسرع منه عند البنين ، وذلك فيما يتعلق بعدد المفردات ، وطول الجمل ، والفهم ، ويكون هذا الفرق ملحوظاً فى السنوات الخمس الأولى . وفيما بين الخامسة والسادسة نجد أن الذكر والأنثى يتساويان فى النمو ويتلاشى الفرق بينهما .

٤ ــ الذكاء : ــ

هناك أيضا علاقة واضحة بين الذكاء والقدرة اللغوية .

فضعاف العقول يبدأون الكلام متأخرين عن العاديين .

والعاديون يتأخرون فى ذلك عن الأذكياء .

وليس معنى ذلك أن كل طفل يتأخر فى الكلام لابد أن يكون ضعيف العقل أو غبياً . فهناك عوامل أخرى تتدخل فى النمو اللغوى .

٥ ـــ البيئة : ـــ

هناك علاقة إيجابية بين المركز الإقتصادى والإجتماعى للأسرة التى ينشأ فيها الطفل ونموه اللغوى :

أ ـــ فالأطفال الذين ينشأون فى **بيئات مريحة** مجهزة بوسائل الترفيه ويكون أهلهم متعلمين تتاح لهم فرصة طيبة للتزود بعدد كبير من المفردات وتكوين عادات لغوية صحيحة بعكس الأطفال الذين يعيشون فى بيئة **فقيرة** حتى وإن تساووا معهم فى الذكاء .

ب ـــ والطفل الذى يعيش « **عيشة إنعزالية** » لأى سبب من الأسباب ، ولا تتاح له الفرص لكى يكتسب الخبرات ويتكلم عنها ، ولا يختلط بغيره وبخاصة الكبار ، الذين يكونون مثلا أعلا وقدوة فى النطق السليم باللغة والتعبير الكلامى الواضح . مثل هذا الطفل لابد أن يتأخر ، ويتخلف ليس فقط فى نموه اللغوى ، بل فى نموه العقلى أيضاً . فالطفل يأخذ الألفاظ والتعبيرات من الكبار أثناء تكوينه للمفاهيم البسيطة . ومن ناحية أخرى تؤثر لغة الكبار تأثيراً قوياً على تكوين مفاهيم الطفل عن طريق ما تحتويه ضمناً من وجهات النظر والمقولات .

٦ ـــ اتصال الطفل بالكبار والتفاعل معهم : ـــ

أثبتت التجارب أن إتصال الطفل بالكبار والتفاعل معهم ينهض بالنمو اللغوى والعقلى عندهم بدرجة بالغة . فقد وجدت « ماكارثى » :

١ ــ أن النمو اللغوى للأطفال الذين يرتبطون كثيراً بالكبار ، يكون سريعاً بدرجة ملحوظة .

٢ ــ كذلك الحال بالنسبة للأطفال الوحيدين .

وقد أثبتت بحوث أخرى أن هناك :

١ ــ تخلف حاد فى المحصول اللغوى بين أطفال المؤسسات .

٢ ــ تخلف حاد فى المحصول اللغوى بين صغار التوائم الذين ينفقون معظم وقتهم فى اللعب معاً . وقد يؤدى بهم إلى ابتداع لغة خاصة بهم لا يفهمها غيرهم ومع ذلك فلا يلبثون أن يتحسنوا عندما يلتحقون بالمدرسة .

(٣) الحاجة إلى تنمية القدرة على التفكير : ــ

إن نمو التفكير مظهر من مظاهر النمو العقلى ــ وهو كما هو الحال بالنسبة للنمو الحركى والنمو العقلى ، إلى جانبب الإستعداد الفطرى والنضج العقلى ، يعتمد على خبرات الطفل الحسية الشخصية بالبيئة التى حوله .

فالطفل يشغل تفكيره فيما لاحظه ورآه وأحسه ووعاه . وبعبارة أخرى ، فإن تفكير الطفل يقوم أساساً على :

(١) إدراكه الحسى

(٢) ما يكونه من صور ذهنية ولفظية مختلفة يسترجعها ويستحضرها فى ذهنه عندما يلزم الأمر فى سياق نشاطه العملى .

(٣) إتصال الطفل المباشر بالأشياء والناس ، وتفاعله معهم ، حيث يمده ذلك بذخيرة من الخبرات العملية الشخصية المباشرة ، تلك التى تعينه على فهم المعانى ، وتساعده على صياغتها فى الألفاظ التى يسمعها من الكبار .

(٤) المهارة اللغوية التى تعتبر عاملاً جوهرياً فى نمو تفكيره ، لأنها تساعده على التفاعل مع الغير ، وعلى التعبير عن نفسه ، وعلى نقل أفكاره إلى من حوله ، كما تزيد من قدرته على الإستطلاع ، بالإستفسار والكلام والسؤال .

تفكير طفل الحضانة على مستوى الإدراك الحسى : —

تفكير الطفل يظل حتى نهاية مرحلة الحضانة يدور فى غالبه ، فى مستوى الإدراك الحسى ، فينحصر حول أشياء مفردة محسوسة شخصية ، لا على أفكار عامة ومعان كلية . ومن المألوف أن الطفل فى سن الخامسة أو السادسة يعرف الأشياء بفوائدها ، وطرق إستعمالها ، وإستخدامها ، كما عرفها فى خبرته ، فالكرة شيء يلعب به ، والسكين شيء يقطع به الخبز ، والكرسى شيء يجلس عليه وهكذا . وكلما تقدم الطفل فى العمر ، اقترب بالتدريج من فهم المعانى المجردة ثم استخدمها للتفكير .

أخيرا : ــ

مما سبق يتضح أن الملاحظة الدقيقة للحقائق ، وممارسة الخبرات الحسية والحركية ، وكسب المهارات اللغوية ، هى للبنات الأساسية أو المواد الأولية الجوهرية ، التى تغذى قدرة الطفل على التفكير وتنميها .

وخلاصة القول : ــ

إن اشباع حاجة الطفل للنمو العقلى بمظاهره السابقة . الحسية ، الحركية ، اللغوية ، الفكرية ، تتطلب تهيئة بيئة زاخرة بما يشجع الطفل على اللعب والبحث والممارسة الفعلية للأشياء .
ــ الاتصال المباشر بغيره من الصغار والكبار .

(٣) حاجات النمو الانفعالى لطفل الحضانة

(١) الحاجة إلى الأمن .

(٢) الحاجة إلى التقبل .

(٣) الحاجة إلى التقدير .

(٤) الحاجة إلى النجاح .

(٥) الحاجة إلى تأكيد الذات .

(٦) الحاجة إلى الإستقلال .

(٧) الحاجة إلى سلطة ضابطة ومرشدة .

(٨) الحاجة إلى الرفاق .

(٣) حاجات النمو الانفعالى لطفل الحضانة : ـــ

تتمثل هذه الحاجات فى : ـــ

١ ـــ الحاجة إلى الأمن

٢ ـــ الحاجة إلى التقبل

٣ ـــ الحاجة إلى التقدير الاجتماعى

٤ ـــ الحاجة إلى النجاح

٥ ـــ الحاجة إلى تأكيد الذات

٦ ـــ الحاجة إلى الاستقلال الاجتماعى

٧ ـــ الحاجة إلى سلطة ضابط أو مرشد

٨ ـــ الحاجة إلى الرفاق

وفيما يلى توضيح لهذه الحاجات :

١ ـــ الحاجة إلى الأمن : ـــ

حاجة الطفل فى مرحلة الحضانة إلى الأمن تعد من أهم حاجاته جميعا ، وكلما كان الطفل صغيراً اشتدت حاجاته إلى الأمن ، فالطفل يولد عاجزاً ضعيفاً فى عالم غريب جديد عليه ولزاماً على الوليد بمجرد أن يأتى الى العالم أن ـــ يجاهد لكى يبقى وينمو . ومن المستحيل أن

يسير نموه سيراً سويا إلا إذا أحيط بالأمان واستند إليه وأشبع منه .

عوامل إحساس الطفل بالأمن فى مرحلة الحضانة تتوقف على ما يلقاه من إشباع لحاجاته الملحة فى هذه الفترة ومنها : —

١ — علاقة الطفل بالأم : —

تعتبر الأم فى هذه المرحلة مصدر إشباع حاجات الطفل والسند الأساسى لأمنه وإطمئنانه فهى التى : —

١ — ترضعه إذا جاع

٢ — تدفئه إذا برد

٣ — توفر له الراحة إذا تعب

٤ — تهرع لنجدته إذا صرخ

٥ — وهى لا تعاقبه إذا اتعبها أو أقلق نومها طول الليل بصراخه وبكائه .

٦ — ولا تضربه أو تقسو عليه إذا تسبب فى إتلاف شىء من ملابسه أو أثاث مهده . ولكل هذا يشعر الطفل أنه فى حماية ، وفى طمأنينة وسعادة ، وتمتلىء نفسه بالأمن .

٢ — حب الأم للطفل والملاطفة الحسية : —

١ — أمران ضروريان للصحة النفسية ، ونمو الشخصية السليمة عند

الرضيع .

٢ ــ فهو يحتاج إلى دفء الأم والإتصال اللمسى الوثيق بها وهذا أمر لا تقل أهميته عن التغذية الجسمية التى يستخلصها من الرضاعة ، ومن المعتقد أن مثل هذه الخبرات تزود الرضيع بالشعور بالأمن وبأنه فى مأمن من الأذى .

٣ ــ من البحوث والدراسات المستفيضة على الرضيع تبين أن الأم والرضيع حتى بعد الولادة ــ لا يزالان يكونان وحدة من الوجهة النفسية وأن العلاقة الجسمية الوثيقة بينهما ضرورية للنمو . ولإشباع حاجات الرضيع الأساسية مثل الحاجة إلى الأكسجين والرضاعة والنوم والإخراج والتنبيه وإيقاعات الحياة .

ــ وقد استنتج من هذه الدراسات أن الملاطفة للطفل تؤدى بالجهاز العصبى عنده إلى الحركة والنمو السويين .

ــ وأن القدرة على إقامة العلاقات الإنفعالية الناضجة هى نتيجة مباشرة للملاعبة وحب الأم .

ــ وأن خبرات مثل الرضاعة والهز والغناء تشبع أعمق المطالب السيكولوجية عند الرضيع .

أهمية علاقة الأم بالطفل فى مرحلة الحضانة : ــ

١ ــ إن الأمن الذى يشتقه الرضيع من تعامله مع أمه ، ومن اعتماده

عليها ومن حنانها وعطفها وحمايتها ، يظل ثابتاً فى قرارة نفسه يبنى عليه مزيداً من الأمن فكلما وجد معاملة رقيقة عطوفة زاد أمنه .

٢ ـــ تظل الأم هى الأساس المركزى ، والينبوع الأصلى لأمن الطفل طوال فترتى الرضاعة والفطام بصفة خاصة .

أ ـــ فإن أحسنت إشباع أمنه فى هذه السنوات باستمرارها فى أسلوبها الحكيم فى معاملته فانها تكون بذلك قد غرست فى نفسه ثقته بها ، وأحسنت بداية علاقته الإجتماعية الأولى . وثقة الطفل فى أمه ذخيرة يشتق منها الثقة فى نفسه ، ثم فى المجتمع الذى سيدخل فيه ، متدرجا من مجتمع الأسرة إلى مجتمع الرفاق ، إلى مجتمع المدرسة ثم إلى المجتمع الأكبر .

ب ـــ أما إذا أخفقت الأم فى إشباع أمن طفلها فى هذه السنوات ، بإهمالها إياه وزيادة صراعات الطفولة عنده ، فإنها بذلك تسىء تقديمه للمجتمع ، فيدخله بغير ثقة فى أمه ولا فى نفسه ، ولا فيمن حوله . فيظل يشعر طوال حياته بالتهيب من الناس وعدم الثقة فيهم كما يظل يشعر بالإضطراب والخوف والقلق وعدم الإستقرار .

عوامل عدم إشباع أمن الطفل فى سنوات الحضانة : ـــ

١ ـــ انفصال الأم عن الطفل فى سنوات الحضانة : ـــ

غياب الأم وانفصالها المتكرر أو الطويل عن الطفل من العوامل الأساسية التى تزلزل أمنه خلال السنوات الثلاث الأولى من حياته .

ذلك لأن الطفل أمنه يكون محدود الخبرة قاصراً عن إدراك معنى الأمن عاجزاً عن التأكد من أن الأشياء الحميمة إليه إذا غابت عنه فإنها ستعود إليه بعد مدة من الزمن . فغياب الأم بالنسبة اليه : النبذ والكره والهجران ومن ثم فغياب الأم بالنسبة إليه فقدان الأمن والسند .

وبذلك يشعر بالضياع والشقاء والقلق . وحتى إذا حل محل الأم بديل عنها فالتناوب المتكرر لبديلات الأم يفقد الطفل شعوره بالأمن ، ويغرس
فى نفسه الشعور بالحيرة والإرتباك والبلبلة .

ومن البحوث المتكررة لهذه الظاهرة بحوث بولبى Bowlby الطبيب النفسى المشهور ومدير إحدى العيادات النفسية بلندن .

دلت البحوث على أن الأطفال الذين يوكل أمرهم إلى أفراد يعاملونه كمجموعة لاكفرادى ويحرمون من عناية أمهاتهم يقعون فريسة الشعور بالوحشة والعزلة ويعجزون عن عقد صداقات مع غيرهم من الأطفال أو الكبار ، وعن تقبل الحب أو تبادله مع غيرهم من الناس كما بدت لديهم نزعات عدوانية صريحة نحو المجتمع عندما كبروا وكانوا أعصى على العلاج والتقويم من غيرهم من الشبان المنحرفين والجانحين .

٢ ــ تفكك الروابط الأسرية : ــ

ثمه أسباب عديدة يترتب عليها تفكك الروابط الأسرية من بينها وفاة

الأب أو الأم مثلاً ، ويترتب على ذلك أحيانا أن يظهر للطفل زوجة أب أو زوج أم ، مما يحتمل معه أن تساء معاملته ، وينبذ ، ويفضل عليه أخوته غير الأشقاء . ونتيجة هذا الأسلوب من المعاملة يفقد ثقته فى أسرته وفى نفسه وفى غيره من الناس نتيجة فقده الإحساس بالأمن .

٣ ــ فقدان أحد الوالدين : ــ

من البحوث التى تمت فى هذه الناحية تبين أن اليتيم الذى مات أحد والديه أو انفصل بالطلاق ، لابد أن يعانى من حرمانه من العلاقات الوالدية المزدوجة التى يتمتع بها الطفل الذى يعيش فى أحوال عادية بين والديه الإثنين . فإن فقدان الطفل لأحد والديه يجعل عواطفه تنمو من ناحية واحدة وكثيراً ما تكون مركزة فيمن تبقى معه من والديه بدرجة مبالغ فيها ، تشعره دائما بعدم الأمن الناتج عن قلقه وخوفه من أن يفقده هو الآخر .

٤ ــ الشجار بين الوالدين : ــ

وبخاصة إذا كان الشجار أمام الطفل فيفقده الشعور بالأمن لأنه يخاف على مصيره وقد يخشى أن يتحول الشجار إليه فيضربه أبوه مثلاً أو تضربه أمه ، أو يقسوان عليه .

ومن المحتمل أيضاً أن يظهر أنهما يتشاجران بسببه ، فيشعر بالذنب والبؤس وكثيراً ما يشعر بالحيرة والبلبلة بين أن ينضم لأمه أو لأبيه ، ويصبح فى وضع متأرجح يلمؤه بالخوف والقلق والإحساس بالضياع

مما يفقده الثقة فيهما بل وفى نفسه وفى غيره من الناس .

البيت هو المكان الوحيد الذى يشعر الطفل بالأمن : ــ

فالبيت هو المكان الوحيد الذى يقف فيه الطفل على أرض ثابتة وسط هذا العالم المتغير المتسع المحير . ولكى يشعر الطفل بالحب ازاء العالم الذى عليه أن يعيش فيه فإنه : ــ

١ ــ ينبغى أن يتعلم قبل كل شىء داخل مجتمعه الصغير ــ أى داخل أسرته ــ المعنى العميق للأمن الذى يشبع حاجته .

٢ ــ يجب أن يكون البيت مكاناً يستطيع فيه أن يظهر على حقيقته ، ويجد فيه مكاناً يتصل فيه بأفراد عطوفين مخلصين .

٣ ــ لابد أن يكون البيت مكانا يكون الطفل فيه مفهوما ، ومحبوبا ، ومهماً جدا ، ومهما حدث فى معترك الحياة اليومية .

٤ ــ على الطفل أن يتأكد من حب والديه خلال الحياة اليومية بعديد من الأساليب وطرق المداعبة كنغمة الكلام الموجه اليه ، والمعانقة ، واللمسة الرقيقة . والإبتسامة العذبة وغير ذلك .. فقبلة المساء والجلوس فى حجر الأم وهى تقص عليه قصة لطيفة .

كل هذا وما يماثله من أساليب الملاعبة والتودد ، يقنع الطفل بأنه يستطيع أن يعتمد على حب والديه فى جميع الأوقات . وهو بغير هذا الضمان من الحب والعطف لا يستطيع أن يعيش راضياً سعيداً . فالطفل

المهمل والمحروم من العطف فى حكم الطفل اليتيم الذى فقد والده .

وخلاصة القول : —

إن الطفل لا يشبع من الأمن ، إلا إذا عاش فى جو أسرى متماسك فى كنف والديه ، فتمتلىء نفسه ثقة ، تكون معينه الأكبر ، على تكوين العلاقات الإجتماعية السوية مع غيره من الناس فى مرحلة الحضانة وما بعدها .

(٢) الحاجة إلى التقبل : —

الطفل فى حاجة إلى أن يكون محبوباً مقبولاً مرغوباً فيه من الوالدين ومن الآخرين ، مقبولاً كما هو لذاته ، كإنسان وكطفل ، بصرف النظر عن جنسه (ولد أو بنت) ولونه وشكلة وما يحتمل أن يكون عليه من عجز أو قصور كالحول أو الصرع أو العمى فلا يكون بذلك موضع إستهجان أو سخرية أو موازنة أو مقارنة .

إن صورة كل طفل عن نفسه ، فى مجال نموه ، مستمرة ومشتقة من صورته عند غيره من هم حوله ، وبخاصة الكبار الحميمين إليه ، المقربين من نفسه مثل أمه وأبيه وأخوته .

مظاهر وتأثير نبذ الطفل : —

ومن الأمهات والآباء من ينبذون أطفالهم نبذاً صريحا بالقول أو بالفعل ومن مظاهر نبذ الطفل : كراهيته ، أو التنكر له ، أو إهماله ،

أو مقاطعته وخصامه أو الإسراف فى تهديده وعقابه ، أو معايرته والسخرية منه أو إيثار أخوته عليه .

تأثير نبذ الطفل : ـــ

١ ـــ يؤدى إلى فقدان الطفل الشعور بالأمن .

٢ ـــ النبذ والكره يبثان فى الطفل روح العدوان والرغبة فى الإنتقام والحقد والعناد والقلق .

٣ ـــ نبذ الطفل يؤدى إلى الجنوح عند الأطفال والشباب .

٤ ـــ نبذ الطفل يؤدى إلى أن يكون مغرماً بإسترعاء الأنظار إليه متلهفاً إلى العطف يستجديه بطرق منفره تجعل الناس تضيق ذرعا به .

٥ ـــ نبذ الطفل يؤدى إلى سوء توافقه فيصبح متردداً قلقاً مرتبكا خاملاً غير مكترث .

مظاهر وتأثير تقبل الطفل : ـــ

تقبل الوالدين للطفل يؤدى إلى النمو السليم ، ومن مظاهر هذا التقبل : ـــ

١ ـــ المحبة الأصيلة التى تتجسد فى تفهم إحتياجات الطفل وتقدير مقومات نموه .

٢ ـــ تهيئة الظروف الملائمة لكى ينمو ويتطور ويتعلم حسب

قدرته .

٣ ــ توجيهه بحنان وإحترام وحزم عندما يخطىء .

٤ ــ مكافأته بالمدح والإستحسان عندما يتقدم .

تأثير تقبل الطفل : ــ

١ ــ يكون أكثر ثقة بنفسه وأكثر إستقراراً وميلاً إلى المودة . .

٢ ــ يكون قادراً على تكوين علاقات إجتماعية طيبة .

٣ ــ يكون تبعا لصفاته الفردية المزاجية ، إما هادئاً متزناً أو نشطاً متحمساً .

وأخيراً معنى القول إن الطفل فى حاجة إلى أن يكون مقبولاً مرضياً عنه : ــ

١ ــ يتضمن القول بإنه فى حاجة إلى الإنتمائية .

٢ ــ فى حاجة إلى أناس يعترفون به ويبادلونه حباً بحب ويشعرونه بكيانه ويتجاوبون معه .

٣ ــ فى حاجة إلى أسرة يشعر بالإنتماء إليها ، ويجد فيها الحماية ، والرعاية والتعاطف .

٤ ــ فى حاجة إلى أسرة توفر له احتياجاته المادية منها والنفسية .

(٣) الحاجة الى التقدير الاجتماعى : ـــ

ولكى تشبع حاجة الطفل إلى التقدير :

١ ـــ يجب أن يشعر الطفل بأنه موضوع سرور وإعجاب وفخر لأمه وأبيه وأسرته ، ثم لغيرهم من الناس كلما نما وتنقل من حلقة الى أخرى فى سلسلة علاقته الاجتماعية .

٢ ـــ ينبغى أن يعامل ويعترف به كفرد له قيمته . وأن جهده ووجوده لازمين للآخرين .

٣ ـــ يمكن تحقيق إحساسه بالأهمية لقيامه بخدمات بسيطة للآخرين ممن حوله والإسهام والاهتمام على قدر طاقته فى النشاطات المنزلية ، كالكنس ، وإزالة التراب من الأثاث وتفريغ سلة المهملات ، وإحضار بعض الأشياء لأمه أو لأبيه كلما إستدعى الأمر أو تقديم الأشياء للضيوف والأقارب أثناء زياراتهم للأسرة ... الخ .

(٤) الحاجة إلى النجاح : ـــ

لكى تشبع هذه الحاجة لدى الطفل : ـــ

١ ـــ ينبغى أن يكلف بأعمال وأن يعطى مسئولية فى حدود إستطاعته لأن الأعمال الصعبة التى فوق مستواه تؤدى إلى الإخفاق فيشعر بالعجز والخيبة والضعف ويحجم عن مواصلة نشاطه ويتهيب منه .

وفى هذه فقدان لثقته بنفسه وبالتالى فقدان الشعور بالتقدير والأمن .

٢ ـــ تشجيع الطفل والثناء عليه بقدر معقول ، بحيث لا يحفز بالثناء عليه ثم يدفع إلى مستوى يفوق كثيراً حدود قدرته فيخفق فى الوصول إليه .

أما النجاح فيقوده إلى مزيد من النجاح ، ويعرف أن جهوده ستنتهى به إلى الحصول على نجاح شخصى . وبذلك يفرح ببذل الجهد مما يؤدى إلى كسب الثقة فى نفسه والشعور بالأمن مما يدفعه بالتالى إلى الاسترسال فى محاولة تحسين سلوكه وكسب مختلف الخبرات والمهارات .

(٥) الحاجة إلى تأكيد الذات : ـــ

متى يشعر الطفل بنفسه ؟

يبدأ شعور الطفل بنفسه كذات مستقلة ، فى أوائل السنة الثانية عندما يفطم من أمه ، ويبدأ فى عمليات المشى والكلام التى تسهل إنفصاله عنها وتزيد فى الوقت نفسه من إتصاله بالآخرين .

مظاهر شعور الطفل بذاته : ـــ

١ ـــ محاولته الأكل بنفسه والمشى دون مساعدة من أحد .

٢ـــ وكلما نما وتقدم فى العمر أظهر اتجاهاً متزايداً لإثبات ذاته والعمل بإصرار لتأكيدها بمزيد من الإستقلال فى نشاطه ، ونجاحه فى

أموره الشخصية ــ فهو : ــ

يجب أن يغسل وجهه ويديه وأسنانه ، ويمشط شعره دون مساعدة .
يجب أن يلبس ملابسه ويخلعها معتمداً على نفسه .

يجب أن يعاون الكبار فى بعض النشاطات المنزلية ــ كمساعدة والدته فى تنظيم المائدة أو ما شابه من أعمال .

٣ ــ تصل به محاولة تأكيد ذاته وقدرته إلى حد المقاومة وعناد الكبار ، والإنفجار فى الغضب والبكاء .

ومن الأمور التى تحيط هذه الحاجة .

١ ــ تحكم الكبار وتدخلهم فى وجوه النشاطات التى يقوم بها الطفل .

٢ــ الإسراف فى تقييد حريته أو السخرية منه .

٣ ــ إشعاره بالعجز وعدم القدرة على القيام بما يميل إليه من نشاطات .

عناصر إشباع حاجة طفل إلى تأكيد الذات

١ ــ تشجيع الطفل على الإستقلال والإعتماد على النفس بقدر ما يتطلبه نموه وتسمح به قدرته .

٢ ــ توفير مناخ الحرية والاستقلال للطفل . و تشجيعه ومراعاة

النواحى التربوية فى معاملته .

٣ ــ إتاحة الفرصة أمامه من حين لآخر كى يجرب بنفسه شئون الحياة .

٤ ــ عدم التدخل إلا لمساعدته على تفسير الخبرات فى ضوء المعايير والإتجاهات الإجتماعية ، ولإنقاذه من أى خطر عادى قد يلحق به .

(٦) الحاجة إلى الإستقلال أو الحرية : ــ

أول استقلال ظاهر للطفل هو انفصاله عن أمه ، منذ أن شرع فى فطامه تدريجيا عنها . ويمكن النظر إلى نمو الطفل على أنه سلسلة من مراتب إستقلالية ، تتحقق كل منها بإتساع الدائرة التى يعيش فيها .

١ ــ فالطفل يستقل عن أمه جزئياً ، ليتصل بباقى أفراد الأسرة ويساعده على ذلك المشى والكلام .

٢ ــ ثم يستقل إستقلالا جزئيا عن أفراد الأسرة حين يتصل برفاقه فى المدرسة . وهذه الخطوات تشكل حلقات مترابطة ، ويعتمد نجاحه فى كل منها على مدى ما حققه من نجاح فى المرحلة السابقة .

استقلال الطفل يتمشى مع نموه الجسمى والعقلى والوجدانى والاجتماعى :

١ ــ فهو فى حاجة إلى حرية الحركة (المشى والكلام والجرى والتسلق والحفر والتخريب والهدم والبناء ...) .

٢ ــ وهو فى حاجة إلى اللعب بكل مظاهره كاللعب بالأشياء واللعب مع الأطفال والكبار . فعن طريق اللعب بالأشياء ومع الناس ، يتعلم الاعتماد على النفس ويكتسب الثقة فيها ، ويزداد أمنه واطمئنانه الى العالم من حوله .

معوقات الاستقلال : ــ

١ ــ المبالغة فى حماية الطفل والتى تعرف بظاهرة الإفراط فى الحماية ، فيفقد نشاطه خشية أن يصاب بمكروه أو عدوى مثلاً ، ولا يسمح له باللعب على سجيته مع غيره من الأطفال ، مخافة أن يضربوه أو يعتدوا عليه أو ينقل عنهم بعض الأفكار أو العادات المرفوضه .

٢ ــ امتداد فترة اعتماد الطفل على الكبار ، واستمرارهم فى فرض خدمته ورعايته حتى فى أبسط الأمور الشخصية التى يمكنه أن يؤديها بإتقان لو اتيحت له فرصة ذلك إلا أنهم يصرون على مساعدته ، فيطعمونه ، ويغسلون له وجهه ، ويمشطون له شعره ويلبسونه ملابسه ويرتبون له لعبه وما إلى ذلك .

تأثير الحماية المفرطة على الاطفال : ــ

تختلف من حيث رد الفعل إختلافا كثيرا .

١ ــ فمنهم من يظهر حداً أدنى من السلوك غير المرغوب فيه .

٢ ــ ومنهم من تظهر عليه بعض أعراض سوء التكيف الاجتماعى .

٣ ــ نقص الشعور بالثقة بالنفس أو المبادأة ، والخوف من المسئولية .

٤ ــ السلوك الذى يدل على التمركز الذاتى والأنانية .

٥ ــ مقاومة السلطة مقاومة شديدة . قد تصل بهم إلى درجة التحدى .

٦ ــ الإصرار على أن يكونوا مركز إهتمام ، وينتظرون الكثير من الآخرين .

٧ ــ فرض ما يحبون وما يكرهون على من يحيطون بهم ولا يعترفون إطلاقا بخطئهم .

٨ــ الالتجاء إلى الغضب والصياح والتهديد والعنف الذى يصل أحيانا إلى حد إيذاء الصغير نفسه .

(٧) الحاجة إلى السلطة الضابطة والمرشدة : ــ

إن الطفل يفقد شعوره بالأمن اذا قيد إستقلاله ، وسلبت حريته أو إذا اسرف فى منحه الاستقلال وأطلقت له الحرية الكاملة . لأن ذلك يوحى له بتنازل الكبار عن سلطاتهم تنازلا تاما وفى ذلك ما يشعره بالبلبلة ، والارتباك ، والقلق ، والضياع . ومن ثم : ــ

١ ــ فهو يحتاج لنموه ونشاطه ، إلى سلطة ضابطة تشعره بالرقابة

والإرشاد .

٢ ـــ وإلى نظام يفرض عليه فى أول الأمر ، كإطار للحياة المنظمة فى البيت .

٣ ـــ ويحتاج إلى بعض الأوامر الملزمة المعتدلة التى تحد من نزعاته الاندفاعية ، الأمر الذى يجعله يساير جو البيت والمجتمع الذى يعيش فيه .

السياسة الوالدية غير الثابته : ـــ

الطفل يشعر بقلق وحيرة إذا كان الوالدان متذبذبين أو غير ثابتين . ومعنى ذلك أنه إذا أظهر الوالدان فى وقت ما أنهما لا يوافقان على سلوك معين من طفلهما فلا يجوز أن يظهرا عكس ذلك فى وقت آخر إلا إذا قدما للطفل أسباباً قوية كافية تبرر وتدعم الإختلاف فى الرأى وبذا يقدر الطفل قيم السلوك بسرعة .

السياسة الوالدية الثابتة : ـــ

الثبات فى موقف الآباء لا يعنى ثبات موقف كل منهما منفرداً إزاء الطفل فحسب ، بل يشمل أيضا ثبات موقفهما معاً كوحدة واحدة تشترك فى تربية الطفل بمعنى أن يكونا على إتفاق فى الرأى من ناحية معاملته وأساليب تنشئته .

فالثبات ووحدة الرأى فى تعاملهما معه يساعده على سرعة الوصول

إلى الحكم الأخلاق الصحيح ، والسلوك الإجتماعى المرغوب فيه .

وأخيراً فقد تبين أن الشدة الثابتة غير المتأرجحة ، خير من اللين مع التذبذب . بيد أن الأفضل من هذا وذاك ، أن يكون هناك حزم وثبات مع عطف معقول .

(٨) الحاجة إلى الرفاق : —

إن حاجة الطفل إلى رفاق من سنه ، يتفاعل معهم ويشترك فى ألعابهم إشتراكاً فعلياً لا تظهر عادة إلا فى نهاية السنة الرابعة أو اوائل الخامسة .

الطفل واللعب قبل الخامسة : —

١ — يحب الطفل اللعب وحده أو أن يلاعبه الكبار .

٢ — مع النمو يبدأ ميله نحو غيره من الرفاق فى الظهور . يشترك فى التواجد معهم فى حجرة واحدة ، ولكنه يصحب معه لعبه الخاصة التى لا يحب أن يشترك معه طفل آخر فيها .

٣ — الطفل فى هذه السن أنانى متمركز حول ذاته . معنى ذلك أن ميوله لا زالت كامنة وفى حالة تبرعم ، تتهيأ للإنطلاق مع النضج والنمو .

٤ — ومثل هذه الجماعة من الرفاق تكون مهددة بالتفكك فى أى وقت لأتفه الأسباب وأبسطها

الطفل واللعب بعد الخامسة : —

١ — يبدى حاجة كبيرة إلى مشاركة الآخرين فى لعبهم إلى جانب ميله إلى اللعب الفردى أحياناً .

٢ — يكون إشباع الحاجة إلى الرفاق تدريجياً ، بمعنى أن يبدأ الطفل باللعب مع طفل أو طفلين وتحت رقابة وإرشاد يوجهانه إلى مبادىء التعاون الصحيحة .

٣ — ثم تتسع دائرة الرفاق ، كلما نما الطفل وتقدم فى العمر من سنة إلى أخرى .

أهمية اتصال الطفل بغيره من الرفاق : —

إشباع هذه الحاجة ، وتحت رقابة الكبار وإرشادهم أمر بالغ الأهمية فى نمو الطفل الإجتماعى والخلقى .

١ — يتعلم الأخذ والعطاء ، كما يتعلم أن يتكيف نفسياً مع الآخرين .

٢ — يكتسب كثيراً من الخبرات الضرورية لتعويده التحمل وصلابة العود وعدم الأنانية .

٣ — يرى أن الحياة أكثر بهجة وأعظم متعة فلن يضطر إلى أن يكبت نفسه كما يحدث مع الكبار .

٤ — يكتسب الطفل من رفقائه الذين هم في مثل سنه ، المستويات المعقولة فى العمل واللعب والسلوك العام .

مصاحبة الأطفال المختلفين فى السن : —

كما أن الصداقة بين الأطفال الذين هم فى سن واحدة تعود عليهم جميعا بالنفع فى هذه السن المبكرة ، كذلك مصاحبة الأطفال المختلفين عنهم بسنا لا تخلو من فائدة كذلك .

١ — الطفل الذى يقضى وقته مع أطفال **أقل منه سناً** ينمو عنده الإحساس بحمايتهم . ومن جهة أخرى إذا اعتاد الطفل مصاحبة من هم أصغر منه سناً ، فإنه سيملى عليهم إرادته باستمرار وذلك أمر غير مرغوب فيه فى تنشئة الطفل وتكوين شخصيته ، إذ يحتمل أن يعوده ذلك على أن تقوم علاقته دائما بغيره على أساس أنه القائد .

٢ — الطفل الذى يقضى وقته مع أطفال **أكبر منه سناً** يتعلم منهم كثيراً عن طريق التقليد والمشاهدة . ومع ذلك فإذا دأب الطفل على اللعب مع من هم أكبر منه ، فإنه سيكون دائماً تابعاً ، وغالباً ما يقاسى من الكبت فكلا الحالتين لا تصلحان له .

أهمية دور الحضانة فى إشباع حاجة الطفل إلى الرفاق : —

حيث أنه من الصعب فى كثير من الأحيان أن نجد الصحبة المناسبة ، ومجموعة الأطفال المتقاربة فى السن والتعليم ، والعقلية والقدرات التى

يمكن أن يتوافق معها الطفل فى لعبه ، فدور الحضانة من هذه الناحية تسد فراغاً كبيراً وتحل مشكلات كثير من الأطفال الوحيدين وغير الوحيدين .

١ ـــ ففيها يتعرف الطفل بمجموعة معينة من الأطفال قد تستمر العلاقة بينهم فترة طويلة .

٢ ـــ لا تقتصر العلاقة فقط فى اللعب معاً ، بل تتعداها إلى التفاعل المتواصل والتعايش معا طوال تواجدهم فترة النهار بدار الحضانة .

ومن أجل هذا يستفيد الأطفال من وجودهم معاً فى دور الحضانة أكثر كثيرا من وجودهم فى مجموعات الأقران الذين يتعرفون عليهم بالصدفة فى الحدائق العامة مثلاً ، والذين يتغيرون من يوم إلى آخر .

تلك هى الحاجات الأساسية لطفل الحضانة فى سنواته الأولى . كل هذه الحاجات تتفاعل وتلتقى فى حاجاته إلى الأمن . وإن إشباع حاجته للأمن متوقف على إشباع حاجاته الأخرى إشباعاً كافياً . فكل إشباع لإحدى الحاجات يعزز شعور الطفل بالأمن . فى حين أن إنكار حاجة من حاجاته ، يشعره بالقلق وعدم الطمأنينة . وبذلك فشعور الطفل بالأمن هو جوهر النمو فيه يزدهر ويتقدم وبدونه يذبل ويتقهقر .

(٤) حاجات النمو الإجتماعى لطفل الحضانة

(١) عملية التنشئة الاجتماعية

(٢) جوانب التنشئة الإجتماعية .

(٣) دور الأسرة فى التنشئة الإجتماعية

(٤) أثر التنشئة الإجتماعية فى حياة الطفل .

(٤) حاجات النمو الاجتماعى لطفل الحضانة : ـــ

(١) عملية التنشئة الاجتماعية : ـــ

عملية تكيف الطفل مع بيئته الاجتماعية ، وتشكله على صورة مجتمعه وصياغته فى القالب والشكل الذى يرتضيه ، هى فى مرضى الواقع عملية تربية وتعليم تضطلع بها الأسرة والمربون ، بغية تعليم الطفل ، الإمتثال لمطالب المجتمع والاندماج فى ثقافته ، والخضوع لالتزاماته ومجاراة الآخرين بوجه عام .

ضبط سلوك الفرد : ـــ

وعملية التنشئة تقوم على ضبط سلوك الفرد ، وكفه عن الأعمال التى لا يقبلها المجتمع ، وتشجيعه على مايرضاه منها ، حتى يكون متوافقاً مع الثقافة التى يعيش فيها . فالضبط الاجتماعى لازم لحفظ الحياة الإجتماعية ، وضرورى لبقاء الإنسان .

وطبيعة الإنسان لا تكون بشرية صالحة للحياة الاجتماعية إلا بخضوعها لقيود النظم المختلفة التى تهذب النفس وتسمو بها . وبذلك يعيش الإنسان فى سلام مع غيره من الناس ويكتسب حبهم واحترامهم .

الطفل يولد مزوداً بقدرة على التعلم ولا يولد مزوداً بأنماط السلوك : ـــ

والطفل يولد مزودا بقدرة على التعلم ، ولكنه لا يولد مزوداً بأنماط

السلوك ، فهذه يتعلمها من الحياة الاجتماعية . فالتعلم يشكل شخصيته بطريقة تجعله صالحاً لحياة منتظمة وفق أنماط معينة ترتضيها المجموعات الصغيرة ، والجماعات الكبيرة ، ويرضى عنها المجتمع بوجه عام .. وهذه القدرة القائمة على التعلم ، والتي تتصف بها الطبيعة الإنسانية والتى بها يسمو الانسان على سائر المخلوقات الأخرى ، هى الأساس الذى يعتمد عليه المجتمع فى ضبط الإنسان وتحديد دوافعه حتى يكون سلوكه متوافقاً مع الحياة الاجتماعية السائدة .

درجات ضبط دوافع وسلوك الطفل : ـــ

تبدأ عملية التعلم وضبط دوافع الطفل فى الأسرة منذ سن مبكرة جداً . وهناك ثلاث درجات لضبط دوافع الطفل وسلوكه .

١ ـــ على المستوى العضوى : ـــ

تعد الدرجة الأولى أدنى درجات الضبط لأنها تقع فى المستوى العضوى ووسيلتها الشعور باللذة والألم . فالضبط من الدرجة الأولى يفيد فى تعليم الطفل تعليماً شرطياً فى مرحلة مبكرة . فهو يكرر ما يحدث له إرتياحا وما يشعره باللذة ومن ثم تتولد فيه العادة نتيجة هذا التكرار المصحوب بالإرتياح واللذة .

ـــ ويكف تدريجياً عن فعل ما يسبب له ضيقاً أو يجلب له ألماً . وبهذا الشكل يضبط التبرز والتبول وكثرة البكاء والعناد .

وهكذا تنمو فيه الأنماط الأولى للسلوك المرغوب فيه والمرضى عنه من جماعته ، ومعنى ذلك أن اللذة والألم يحددان سلوك الفرد فى مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون الضبط على المستوى العضوى .

٢ ـــ على المستوى الاجتماعى : ـــ

الدرجة الثانية للضبط تكون على المستوى الاجتماعى حيث تكون شخصية الطفل قد أخذت فى النمو ، ويكون عقله قد بدأ يميز ويدرك الأمور تدريجياً .

وتتأثر شخصية الطفل فى هذه المرحلة تأثراً شديداً بالإيحاء ، والتقليد ، والإحباط ومختلف القوى الأخرى المشابهة .

وللمجموعة ممثلة فى ١ ـــ الأسرة ٢ ـــ ثلة الأصدقاء ٣ ـــ عصبة الأقران ، السلطة العليا فى ضبط سلوك الفرد ، وتنميطه حسب معاييرها وقيمها ، ومثلها ومبادئها .

١ ـــ فالفرد فى **الأسرة** وفى أغلب الحضارات ، محدد المكانة معتمد على الغير ، آخذ ، ناقل ، مطيع ، خاضع .

٢ ـــ الفرد فى **ثلة الأصدقاء** آخذ ، معط ، ودود ، مفض بسره ، كاتم لأسرار غيره ، هادىء ، متعاون ، مستعد للتضحية ، محب للغير .

٣ ـــ الفرد فى **العصبة** مغامر ، متنافس ، متحد ، متعاون مؤقتاً ، مكافح ، مثابر ، مبتكر ، أنانى .

٣ ــ على المستوى الثقافى : ــ

الدرجة الثالثة للضبط تقع فى المستوى الثقافى الذى يطلق عليه إصطلاح « فوق العضوى » ويشمل الضبط فى هذه المرحلة الظواهر الثقافية ، والآداب الشعبية ، والأوامر والنواهى ، والأعراف ، والطرائف الفنية ، وأنماط السلوك الرمزية المستحدثة . فالثقافة هى القالب الذى يشكل الشخصية وينمط سلوكها .

(٢) جوانب التنشئة الاجتماعية للطفل : ــ

وعملية التنشئة الاجتماعية للطفل ، عملية ذات جانبين :

١ ــ كفى ٢ ــ وتشجيعى

كف الطفل عن عمل كثير مما يشتهى ، إلا أنها فى الوقت ذاته تعينه وتشجعه على أن يتعلم كيف يحقق كثيراً مما يريد . فهى تنهاه عن القيام بأعمال يميل إليها بطبعه وتأمره بأداء أعمال لا يميل إليها بطبعه . فإن أراد أن يتجنب سخط الكبار ، وأن يظفر بثوابهم واستحسانهم، فلابد له أن يكف عن بعض دوافعه الملحة ، وأن يرغم نفسه على فعل مالا يستطيع . وعلى هذا النحو تقوم التنشئة الاجتماعية فى نفس الطفل بدور سلطة داخلية هى الضمير ، الذى يأخذ فى النمو ، ويقوى بالتدريج مع نمو الطفل ونضوجه خلال مراحل نموه المتعاقبة .

(٣) دور الأسرة فى التنشئة الاجتماعية للطفل : ــ

تقوم الأسرة بالتنشئة الإجتماعية لإدماج الطفل فى الإطار الثقافى العام . عن طريق إدخال التراث الثقافى فى تكوينه ، وتوريثه إياه توريثاً متعمداً وذلك بتعليمه : ــ

١ ــ نماذج **السلوك** المختلفة فى المجتمع الذى ينتسب اليه .

٢ ــ تدريبه على **طرق التفكير** السائدة فيه .

٣ ــ وغرس **المعتقدات** الشائعة فى نفسه .

فينشأ منذ طفولته ، فى جو ملىء بهذه الأفكار والمعتقدات والقيم والأساليب فلا يستطيع التخلص منها لأنه لا يعرف غيرها ، ولأنه يكون قد شب عليها ، وتكون قد تغلت فى نفسه.وأصبحت طبيعة ثانية له ، أى أصبحت من مكونات شخصيته .

٤ ــ **تشكيل شخصية الطفل** ، وترويض نزعاته برفق نحو الملائمة مع الواقع ومع المجتمع الذى يعيش فيه .

٥ ــ المشى والفطام ، وضبط المثانة والأمعاء والاستحياء الجنسى وكف العدوان على الآخرين والأقربين والكبار .

٦ ــ التعود على **كف بعض الدوافع غير المرغوبة** أو الحد منها . مع إقامة الحواجز والعقاب ضد الإشباع المباشر للدوافع الجنسية والدوافع العدوانية وهى حواجز لازمة لبقاء كل مجتمع .

٧ ــ **الالتزام بالعادات وطرق التصرف الملائمة والآداب الاجتماعية** . هذا فضلاً عن اتجاهات معينة نحو الآخرين ونحو المبادىء والسلطة ونحو الدين والأسرة . بالإضافة إلى تعليم الذكور والإناث الأدوار المعينة التى يرسمها المجتمع لكل منهما .

٨ ــ **الانضباط والتعود على التوقيت المنظم** ؛ أى القيام بأعمال معينة فى أوقات معينة .

٩ ــ **القيام بأدوار معينة محددة** ، أولها وأهمها ذلك الدور الذى يحدده جنسه أى ما إذا كان ذكراً أو انثى .

(٤) أثر التنشئة الاجتماعية فى حياة الطفل : ــ

إن هذا الرصيد الذاخر بأساليب السلوك والعادات والقيم الاجتماعية أثر فى حياة الطفل حالياً ومستقبلاً . فكل فرد يسير فى حياته من مرحلة إلى مرحلة ، وينتقل من دور إلى دور ، ومن مركز إلى آخر حاملاً معه رصيده الأول من العادات والقيم والأساليب الإجتماعية ليهتدى به فى مقابلة المواقف الجديدة التى تواجهه فى سياق تفاعله مع مجتمعه الذى يعيش فيه .

وليس من المبالغة فى شيء أن يقال إنه من النادر أن يواجه الطفل فى مستقبل حياته بموقف جديد كل الجدة يتطلب منه أنماطا سلوكية لم يعهدها من قبل أو اتجاهات ليس لها أى علاقة بماضيه مع أسرته ، وبخاصة فى مرحلة الحضانة أى فى السنوات الست الأولى من حياته .

وقد اجمعت تجارب الناس ، ودلت ابحاث العلماء على ما للتنشئة الاجتماعية الأسرية من أثر عميق وخطير فى تشكيل شخصية الطفل وتنشئه ولا سيما فى مرحلة الحضانة وذلك للأسباب الآتية :

١ ـــ الطفل فى هذه المرحلة لا يكون فى الغالب ، خاضعاً لسلطان مجموعة أخرى غير أسرته .

٢ ـــ يكون فى سن التأثر ، سهل التشكيل ، شديد القابلية للإيحاء والتعليم ، قليل الخبرة ، عاجزاً ، ضعيف الإرادة ، قليل الحيلة .

٣ ـــ يكون الطفل فى حاجة دائمة إلى من يعوله ، ويرعى نموه وحاجاته العضوية والنفسية المختلفة .

الباب الرابع

الأسرة والصحة النفسية لطفل الحضانة

(١) الأم .. والصحة النفسية لطفل الحضانة .

(٢) الأب .. والصحة النفسية لطفل الحضانة .

(٣) العلاقة .. الطيبة بين الوالدين والصحة النفسية لطفل الحضانة .

(٤) العوامل الأسرية التى تعوق تحقيق الصحه النفسية لطفل الحضانة .

الأسرة والصحه النفسيه لطفل الحضانة

(١) الأم ... والصحة النفسية لطفل الحضانة

أهمية علاقة الأم بالطفل فى توفير الصحة النفسية له : ـــ

أثبتت البحوث المختلفة أهمية علاقة الأم بالطفل كصاحبة الدور الرئيسى فى عملية تنشئته المبكرة فى السنوات الأولى من حياته .

١ ـــ فالأم نقطة انطلاق الطفل وحجر الزاواية فى تطور نموه .

٢ ـــ الأم تُعد المعين الأول لكل ما قد يحس به الطفل من حاجة ، والكافلة الأولى لكل رغباته .

٣ ـــ الأم هى الشخص الذى يلبى رغبات الطفل ويكفل حاجاته ، وبالتالى تزيل عنه الألم والانزعاج وبذلك تصبح عنده المصدر الأساسى للذة والأمن والطمأنينة .

٤ ـــ الأم هى المركز الذى تدور حوله إنفعالات الطفل ، فهو يقلق ويحزن إذا غابت عنه أو أهملته ، ويسر ويفرح ويطمئن إذا قامت برعايته وإشباع حاجاته .

(١) الأم والصحة النفسية لطفل الحضانة : ـــ

ـــ من دعائم الصحة النفسية للطفل شعوره بأنه محبوب من أمه

مقبول منها فى كل حين .

ثبت أن من بين أساسيات الصحة النفسية للطفل ، وجود علاقة حارة وحميمة ودائمة بأمه (أو بديل لها تكون بمثابة الأم) . وفى كليهما يجد الإشباع والمتعة فى هذه العلاقة ، التى كونها الطفل مع أمه فى باكورة حياته ، والتى تأخذ أشكالاً لا حصر لها فى تأثرها بعلاقته بأبيه وإخوته .. أى أنها سوف تحدد نمو خلق الطفل وصحته العقلية مستقبلاً .

ـــ ويقول جون بولبى : إن الرعاية الأموية فى بداية الطفولة المبكرة ، شىء أساسى للصحة النفسية . كما أن جدواها عظيمة للوقاية من اعتلال الصحة النفسية والعقلية .

تأثير حرمان الطفل من الرعاية الأموية : ـــ

أثبتت البحوث أن حرمان الطفل من العطف والحنان والمحبة غالباً ما يهدد كيانه بالخطر ، لأن الحرمان العاطفى (حرمان الأمومة) كالجوع لا يمكن للطفل أن يتغلب عليه أو يتحمله دون أن يصيبه ضرر .

(١) درجات الحرمان من الأمومة

ويتضمن الحرمان من الأمومة عدداً من المواقف المختلفة .

١ ـــ فالطفل يكون محروماً حتى لو كان يعيش مع أسرته إذا لم تكن لأمه (أو لمربيته الدائمة) القدرة على منحه رعاية الحب .

٢ ــ كذلك يكون محرماً إذا ما أبعد عن رعاية أمه بسبب ما .

وتختلف الآثار الضارة للحرومان حسب درجاتها .

درجات الحرمان : ــ

(أ) الحرمان الجزئى : ــ

يصحبه القلق والحاجة الملحة إلى الحب والمشاعر القوية للانتقام وينتج عن تلك الأخيرة الشعور بالإثم والاكتئاب . والطفل الصغير الذى لم يكتمل بعد نضجه العقلى والإنفعالى لا يستطيع أن يقاوم كل هذه الإنفعـ.ـدت والدوافع .

وقد تؤدى طرق إستجابته لكل هذه الاضطرابات فى حياته الداخلية إلى أمراض عصبية ونقص فى ثبات الخلق .

(ب) أما الحرمان التام : ــ

فإن تأثيره على نموه الخلقى يكون أعمق . وقد يعوق تماماً قدرة الطفل على إقامة علاقات مع غيره من الناس .

ومن البحوث المستفيضة فى هذا المجال تبين أن الأطفال الذين يعيشون منذ ولادتهم حتى سن الثالثة فى مؤسسات ، يعانون من مشكلات السلوك مستقبلاً بدرجة أكبر من الأطفال الذين يعيشون فى منازل بديلة إبان تلك الفترة .

(٢) التأثير يكون بحسب سن الطفل : ـــ

تبين أن التأثير الضار على صحة الطفل النفسية الناتج عن حرمانه من أمه يكون أخطر فى السنوات **الثلاثة الأولى** من حياته وذلك إذا ما ابتعدت عنه فترة طويلة لأى سبب من الأسباب .

أما فى سن **الرابعة** وما يليها فإن الطفل يكون قد بدأ يشعر بوجود الآخرين ، والتعرف عليهم وتكوين علاقات معهم ، وبخاصة مع أبيه وأمه . علاوة على أنه يكون قد بدأ : ـــ

ـــ يفرق بين نفسه وبين الكائنات الخارجة عن نطاق ذاته .

ـــ ويدرك نوعاً ما شيئا عن الوقت والزمن .

ولذلك يستطيع فى الغالب أن يتحمل إلى حين ، إبتعاده عن أمه متطلعاً إلى عودتها ورجوعها . ومتمتعا بالتسلية مع الآخرين .

(٣) علاقة الطفل بالأم قبل الحرمان : ـــ

كلما كانت العلاقة حسنة وسليمة بين الطفل وأمه زاد ذلك من قدرته على أن يتحمل الافتراق عنها إلى حين بأمان وصحة وعافية .

فالطفل السعيد الذى يثق بحب أمه له ، ويشعر بالطمأنينة من جراء ذلك لا يحس بالقلق والخوف من فراقها الوقتى **الجزئى** ، ولا يميل إلى تأويل غيابها عنه . تأويلاً مقلقاً ، كما يحدث عند الأطفال الذين لا يلقون

من آمهاتهم إلا الإهمال والامبالاة والحرمان من العطف .

أما إذا كان الحرمان تاما فهذا يؤدى إلى اضطراب الصحة النفسية للطفل ، وشعوره بفقد الحب والحنان . وكان وجود أمه معه يشبع حاجته إليهما .

(٤) مدة غياب الأم : ــ

وقد تبين من البحوث المستفيضة فى هذا المجال أن الأطفال ذوى المشاكل النفسية هم الذين عانوا حرماناً عاطفياً كبيراً فى طفولتهم المبكرة ، بسبب طول غياب أمهاتهم فى أعمالهن . ولا يخفى أن الأم بعد عودتها من عمل يوم طويل مضن ، تكون فى أشد حالات التوتر والتعب مما يؤثر على تعاملها مع الطفل مزاجياً وانفعالياً .

(٢) الأب والصحة النفسية لطفل الحضانة : ـــ

(أ) الطفل خلال **الأشهر الأولى** من حياته لا يشعر بأهمية الأب أو الأخوة إذ ليس لهم دور وثيق الصلة به ، أو ذو علاقة مباشرة بلذته وآلامه ، فليس هم الذين يطعمونه أو ينظفونه أو يتعهدون له شئونه ، أو يرافقونه طيلة الوقت ليداعبونه ويلاعبونه ، وليس وجه أبيه هو أول وجه يطل عليه إذا صرخ مستغيثاً من جوع أو ألم . إلا أن الأب يقوم بالآتى :

(ب) مساعدة الأم وتهيئة الجو والإمكانات اللازمة لأداء رسالتها نحو الطفل وذلك بتوفير المال الكافى ، والمسكن المناسب ، وأسباب المعيشة الضرورية .

ـــ مساندة الأم بإتاحة السبل المختلفة لها ، لتأدية رسالتها بدون عوائق أو مصاعب يشعرها بأنه متفهم لمهمتها ، مقدر لمجهودها وتعبها ، كما يحيطها بجو من التعاون والتعاطف ، وبكل ما يوفر لها الأمن النفسى .

كل هذا سوف ينعكس على الطفل ويؤثر فى أمنه أمن أمه نفسها .

(ج) بعد انتهاء العام الأول من حياة الطفل يبدأ إعتماده على أمه يتناقص شيئاً فشيئاً . وفى الوقت نفسه يصبح الدور الذى يلعبه الأب مباشراً وأساسياً بصورة أكبر ولذلك تجده : ـــ

ـــ إما شخصية تمثل السلطة المثيرة للخوف أو القوة المثيرة للإعجاب ، أو :

ـــ الأب الوديع الذى يلاعب أطفاله ويداعبهم ويبعث فيهم السعادة ، ولكنه لا يسهم إلا بقسط ضئيل فى رعايتهم البدنية أو فى العمل المنزلى ، أو :

ـــ يمثل المطالب الإجتماعية والذهنية ، ويكون مصدراً للتأديب الذى يتفاوت ليناً أو شدة .

(٤) فى السنوات الأربع والخمس بعد السنة الأولى :

يلعب الأب وأفراد الأسرة الآخرون أدواراً هامة فى حياة الطفل وتنشئته الإجتماعية . ذلك أنهم يدخلون مع الأم الميدان الإجتماعى الأول الذى يحتويه ، والذى هو أساس خبراته الاجتماعية ، وتجاربه وطرق سلوكه ، ومنه يكتسب أيضاً عادات السلوك والتقاليد السائدة ، التى يستخدمها الطفل فيما بعد فى تعامله مع الآخرين .

(٥) من العوامل التى أدت إلى اشتراك الأب بالتدريج فى الأعمال المنزلية ، ومن ثم عملت على تقريب آباء كثيرين من أطفالهم

١ ـــ عدم توافر المساعدة المنزلية فى معظم البيوت مع اضطرار كثير من الأمهات إلى الخروج للعمل .

٢ ـــ العزلة التى تعيش فيها كثير من الأسر ، وصغر حجم هذه

الأسرة .

٣ ـــ عمق العلاقات التى تنشأ بين أفراد الأسرة فى ظل هذه المتغيرات .

(٣) ـــ العلاقة الطيبة بين الوالدين .. والصحة النفسية لطفل الحضانة

تعد العلاقة بين الوالدين من أهم العوامل المؤثرة فى النمو النفسى للطفل ، وهذه حقيقة مستقرة لا خلاف عليها بين خبراء الصحة النفسية اليوم ، لأنها قامت أصلاً على الخبرة المتكررة بالأطفال المضطربين نفسياً ثم تأيدت بتوالى هذه الخبرة بعد ذلك على مدى السنين .

والأصل بطبيعة الحال أن تكون هذه العلاقة قائمة على الحب والود والتفاهم ، والاحترام المتبادل ، ولكنها فى كثير من الأحيان ، مع الأسف ، قد لا تكون كذلك ، ويكون الشقاق والتنابذ باللفظ الجارح بل والعراك أيضا ما يسىء إلى العلاقة بينهما .

فكرة إنجاب طفل يعالج التصدع فى العلاقة بين الوالدين :

هناك فكرة شائعة إلى حد غير قليل مؤداها أن الوالدين المتنابذين إذا أنجبا الطفل يعالج هذا ما بينهما من تصدع . بل إن هذه الفكرة تمضى إلى أبعد من ذلك . فتزعم أن التصدع إن لم يعالجه وجود طفل واحد فطفلان أو ثلاثة يمكن أن يقوم بالغرض .

إن هذه الفكرة تتوقف على أن التصدع يرجع أصلا إلى عدم وجود شىء يثير الاهتمام المشترك للطرفين ، ويملأ فى نفس الوقت هذا الفراغ

النفسى بينهما . ولذلك يكون وجود الطفل مبعثا على الاهتمام والمشاركة . وبهذا تحسم المشكلة أصلا .

أما إذا كانت نواة الخلاف لأسباب أخرى . فإن وجود طفل أو أكثر قد تسبب تصدع وتفاقم الخلاف . ولكن نتعلم أن تنشئة الأطفال هى فى حد ذاتها عبء على الحالة النفسية للوالدين . وهى تقتضى تكاتفهما معا . فإذا كانت العلاقة بغير وجود الأطفال تكتنفها مصاعب ومشاكل ، فإن هذه المشاكل ستزيد مع وجود الأطفال . وكلما زاد عددهم زاد ثقل العبء حتى قد يتجاوز حدود قدرتهما معا على الإحتمال .

وجود أطفال يساعد على بقاء الوالدين فى حياة مشتركة .

قصارى ما يمكن أن يفعله وجود الأطفال هو بقاء الوالدين فى حياة مشتركة من أجل الأطفال . ولكن دون علاج تصدع العلاقة بينهما . وقد تظل العلاقة بهذه الصورة قائمة طوال الحياة الزوجية ، وقد يبلغ التصدع الدرجة التى يتحتم معها إنهاؤها بالانفصال بعد فترة من الزمن طالت أو قصرت وفقا لما لدى كل منهما من القدرة على الاحتمال .

بالتفاهم يمكن حل بعض المشاكل :

وأيا كان الأمر فإن الوالدين العاقلين لا يتركان ما بينهما من مشكلات مبعثها الإختلاف فى الرأى أو الطبع أو المزاج تتفاقم دون

حل ، بل يعملان على تفهمها عن طريق تبادل الرأى ، ومحاولة الإلتقاء فى منتصف الطريق ، والبعض ينجح فى ذلك ، ويصل إلى حل موفق ، أو حصل وسط يجعل الحياة بينهما تمضى ، إن لم يكن بالإشباع الكامل فعلى الأقل دون مشاحنات عاصفة .

تدخل عامل « الكرامة » يحجب وجه الحقيقة :

ولكن القدرة على الحديث الصريح من القلب إلى القلب وعلى تبادل الرأى فى صراحة وأمانة وبدافع الرغبة فى حسم أوجه الخلاف ، كثيراً ما لا تكون متوافرة ، فيجد الوالدان أحدهما أو كلاهما ، نفسيهما عاجزين عن الجلوس أحدهما إلى الآخر للتحدث أو الإصغاء ، أو كلا الأمرين معاً . وهنا تتسع شقة الخلاف بينهما ، ويستفحل التصدع فى علاقتهما ، ويتدخل عامل « الكرامة » أو « الكبرياء الزائفه » ليحجب عنها وجه الحقيقة حتى تنتهى العلاقة بينهما إلى ما لابد أن تنتهى إليه فى مثل هذه الأحوال .

نقل المشكلة إلى رجل الدين ، أو الطبيب النفسى :

فإذا لم يستطع الزوجان الإصغاء أحدهما للآخر ، أو إذا عجز حديثهما عن أن يحقق الغاية المرجوة منه ، فقد يكون من الخير نقل المشكلة إلى رجل الدين أو إلى طبيب نفسى فهو مؤهل لفهم المشكلات النفسية ، ومن بينها المشكلات الزوجية ، كما أنه قادر على اقتراح الحل الملائم لها إذا أعطاهما من وقته وجهده ما ينبغى أن يعطى .

ونوضح فيما يلى الطريق إلى علاقة طيبة بين الوالدين لتوفير الصحة النفسية لطفل الحضانة :

(١) توفير الجو الأسرى المترابط :

إن الانسان لكى ينشأ نشأة تربوية صالحة تساعده على الإستمتاع بشخصية قوية سليمة يحتاج بالضرورة إلى أن يعيش طفولته الأولى بكل أبعادها ، وكذلك كل مراحل عمره التالية ، فى جو مشبع لحاجاته النفسية التى تساعده على أن يتكيف مع بيئته رغم ما يعتورها من صعاب ومتاعب .

وحتى يتيسر للوالدين إختيار الأسلوب الذى يعالج مشاكل الطفولة فى مراحل العمر المختلفة ، عليهما إتباع فلسفة « **الوقاية خير من العلاج** » وذلك بالتعرف إلى حاجات أطفالهما النفسية :

كالحاجة إلى الحنان ، والشعور بالأمان ، والتقدير ، والحب والنجاح ، والحرية والانتماء . فإن فى إشباعها بالأسلوب السوى المستنير خير تمهيد لإرساء قواعد الشخصية الأسرية الناجحة فى المستقبل .

إن الطفولة السعيدة أساس الحياة السعيدة . والأسرة السعيدة هى التى تبث الإتجاهات الأسرية الصحيحة فى أطفالها ، وأبنائها بدءاً من مراحل نشأتهم الأولى مما يؤهلهم ليكونوا فى شبابهم ومراحل إكتمالهم زوجات وأزواج سعداء .

(٢) على كل من الوالدين التخلى عن الأخطاء النفسية التى لها ضرر أو خطورة على الحياة الأسرية .

مثال ذلك : الأنانية فإنها رذيلة رهيبة لو سيطرت على أحد الشريكين لسعيه إلى فرض ذاتيته ورغباته على الشريك الآخر . بينما المفروض أن تذوب أنانيتهما فى حبهما المتبادل . وبذلك يكونان القدوة الصالحة للأطفال .

(٣) على الوالدين أن يتقبل كل منهما الآخر بضعفاته وميزاته :

على كل من الزوجين أن يفنى نفسه فى حبه للآخر . ولا يعنى هذا الغاء شخصيتهما وإنما يعنى إزدهارهما . ويكتشفان نواحى الضعف ونواحى القوة فينميانهما . ومن خلال العبادة المشتركة يسعدان معاً فى الفضيلة ، وبذلك تصبح العلاقة الزوجية جزءاً من كل ، وعنصراً فى تنظيم متكامل ، ونتيجة لتفاهم مشترك ، بل وحافزاً لمزيد من التفاهم . الأمر الذى يؤدى إلى إحساس الأطفال بالأمان والراحة النفسية .

(٤) على الوالدين أن يتسلحا بالإتزان الانفعالى . أى بالهدوء النفسى .

وهنا يتطلب الأمر تجنب التهور والهياج لأسباب لا تستدعى ذلك . فالوالدان اللذان يتمتعان بالاتزان الوجدانى ، ينشأ أبناؤهما على الثقة بالنفس والتفتح للحياة والإبتسام لها ، والإحساس بالطمأنينة تجاه

حاضرهم ومستقبلهم ، فيسود الإستقرار حياتهم وحياة من يحيطون بهم .

(٥) على الوالدين أن يشجعا أطفالهما على العبادة الهادئة .

والتأمل فى محبة الله ، والجلوس معهم من وقت وآخر يتأملون معهم كلمة الله ويوضحون لهم أهمية العلاقة بينهم وبين الله ، لأن فى ذلك تقوية للأسرة وإرتقاء إلى حياة السلام ، ومشاركة تمثل قمة الإنتماء ، إذ أنها تشكل إجتماعاً مشتركاً حول مصدر الحياة ، خالقها وواهبها وحافظها .

(٦) على الوالدين تنمية الحب والإحساس بالإنتماء المتبادل بينهما :

وهذا يعنى أن يكون الحب بينهما عميقاً ودائماً ، ويكرس كل منهما حياته للآخر ويفنى فى سبيل سلامته وسعادته .

والإحساس بالانتماء المتبادل هو فى جوهره العطاء والأخذ من كل من طرفى الشركة الزوجية ، أى أنّ كلاً من الزوجين بتنمى إلى الآخر .

والواقع إن ما يحدث فى الحب هو أن كلا الطرفين يضع كل ما يملك فى الحياة ليس فقط فى الجوانب المادية لأنها غير مهمة نسبيا هنا ـــ ولكن فى الجوانب الأكثر قيمة وهى الجوانب الإنفعالية والذهنية والروحية ليصبح واحداً فى الآخر . فعلى الرغم من أن الزوجين ظاهرياً شخصان

منفصلان لكل منهما شخصيته الخاصة وأخلاقه وتكوينه ومزاجه ، ولكنهما يصبحان كياناً واحداً بعد الزواج . وهذا الإحساس بالإنتماء ينتقل إلى الأبناء وينمو مع الوقت فتصبح الأسرة وحدة مترابطة متحابة متعاونة .. وهذا هو الطريق إلى الصحة النفسية .

بهذا أكون قد أوضحت دور الوالدين ، تهيئة الجو الأسرى الصالح لتوفير الصحة النفسية للأبناء ، وتنمية الإحساس بالإنتماء للأسرة من خلال العلاقات الأسرية الطيبة .. الأمر الذى يساعد على تمهيد السبيل لخلق أبناء سعداء ، يخدمون أنفسهم وأسرتهم ووطنهم ، فتسعد بهم أسرهم ويفتخر الوطن بأعمالهم .

(٤) العوامل الأسرية التى تعوق تحقيق الصحة النفسية لطفل الحضانة .

إن الأسرة المعاصرة أصبحت عاجزة عن توفير الصحة النفسية لأطفالها ورعايتهم تربوياً ونفسياً واجتماعياً بالقدر الكافى ، وذلك لتغير القيم وتغير نظرة الناس ، نساء ورجال إلى الحياة وقيمها . وأهم العوامل التى عاقت الأسرة ولاتزال تعوقها عن القيام بدورها كاملاً فى تنشئة الطفل تنشئة طيبة تحقق مطالب نموه وترعى تفتح شخصيته فى كل مرحلة من مراحل نموها هى : —

(١) خروج المرأة إلى العمل : —

ومن أسباب خروج المرأة إلى العمل : —

١ — لتأكيد شخصيتها ورغبتها فى الحفاظ على مستوى معيشة مرتفع .

٢ — الإضطرار للكفاح مع زوجها فى مواجهة مشقة الأحوال الاقتصادية ، وغلاء الأسعار ، وذلك بالحصول على قدر من المال يرفع دخل الأسرة .

٣ — لتحمل عبء الأسرة بمفردها ، إذا كانت هناك أسباب قاهرة

تدعوها إلى ذلك كانفصال زوجها عنها بالوفاة ، أو الطلاق أو العجز عن العمل .

حياة طفل الأم العاملة : ـــ

إذا كان الطفل لأم عاملة وجد نفسه : ـــ

١ ـــ فرداً فى أسرة منعزلة .

٢ ـــ يعيش أغلب وقته فى مسكن صغير بين جدران الحجرات الضيقة .

٣ ـــ مجال اللعب فى أغلب الأحيان محدود ، بل إنه غالباً ما يكون متعذرا فى كثير من المساكن الحديثة فى المدن وهى شقق صغيرة تضيق بالأثاث .

٤ ـــ رغبة الطفل فى البحث والتنقيب والتجريب فيما حوله من الأشياء تقيدها رغبة الكبار فى المحافظة على أثاث البيت وأدواته وصيانتها من العبث وفى حب المحافظة على نظافة المسكن ونظامه .

د ـــ أما خارج البيت فالبيئة صاخبة خطرة ، بل إن خطرها ليتفاقم ويشتد ، إن ابتعد عن البيت . وكثيراً ما يتعذر عليه أى إتصال بغيره من الأطفال حتى الكبار منهم ، إلا فى حالة وجود خادمة قد تكون قاسية غير ودودة أو مهملة لا تعيره عنايتها ، لأنها بعيدة عن رقابة والديه الغائبين كل منهما فى عمله .

تأثير هذا المناخ البيئى على نفسية الطفل : ـ

١ ـ هذه البيئة التى يعيش فيها طفل اليوم (طفل المرأة العاملة) لا تثير فى نفس الصغير إلا الضيق والتوتر ، و الضغط ، والشعور بالحرمان ، لأنه لا يستطيع أن يدرك أسبابها .

٢ ـ كذلك وجود الطفل أثناء غياب الوالدين ، مع خادمة جاهلة ليس لديها المعرفة الخاصة برغبات الأطفال وأصول التعامل معهم ، لابد أن تقع فى أخطاء تسىء إلى نفسية الطفل وتؤثر فى سلامة سلوكه .

٣ ـ يضاف إلى ذلك معاناة الطفل نفسه من حرمان نفسى لطول غياب أمه وأبيه فى عملهما ، وغياب أخوته الأكبر فى مدارسهم .

(٢) شدة وطأة الاعمال المنزلية : ـ

انشغال الأم بعملها وبادارة منزلها ، كثيراً ما يكون من العوامل التى تعوقها عن اشباع بعض حاجات الطفل النفسية ورعايته الرعاية الكاملة . وتذكر فيما يلى بعض العوامل التى تتضافر كلها على إرهاق الأم العاملة عندما تحاول التوفيق بين القيام بأدوارها الاجتماعية كزوجة وكربة بيت .

١ ـ العزلة الاجتماعية والتباعد الفكرى اللذان تعيش فيهما كثير من الأسر العصرية ، حيث تعيش فى إستقلالية بعيدة عن الجيران والأقارب ، محرومة من عونهم ومساعدتهم .

٢ ــ قلة الخدم فى المنازل بسبب تفضيلهم العمل فى المصانع .

كل هذه العوامل ، تجعل من العسير على الأم العاملة أثناء قيامها بأعمالها المنزلية ، أن تقابل حاجات أطفالها الصغار المتلاحقين فى الميلاد ولاشك أن هذه الأوضاع لابد وأن تؤدى إلى إرهاق الأم وتوترها الأمر الذى ينعكس بدوره على أطفالها وزوجها . فيسود التوتر جو البيت ، ويؤدى ذلك الى عرقلة نمو الطفل الوجدانى وامتصاص نشاطه وحيويته . وإن لم يكن الزوج ، فى ظل هذه الظروف متعاوناً متسامحاً ، فلسوف يزيدها ذلك إرهاقاً وتوتراً . وإذا ما انعكس ذلك على الأطفال فإن الحالة تزداد سوءاً ، ويصبح جو البيت مزعجاً بالنسبة لهم .

(٣) سوء الاحوال السكنية : ــ

ومما يعيق الأسرة عن تأدية وظيفتها فى تنشئة أطفالها سوء الاحوال السكنية .

(١) الأطفال فى الأسر الفقيرة .

١ ــ حيث يعيشون فى مساكن مزدحمة ، شديدة الجلبة والضوضاء ، رديئة التهوية ، وغير متصلة بالمرافق الصحية ، ولا يخفى ما تسببه هذه الأحوال من أضرار للأطفال فى سنوات نموهم الحساسة . وليس من شك فى أن هذه الأمور تحول دون نومهم الهادىء وراحتهم الكافية ، وتسبب لهم الإرهاق والتهيج والتوتر .

٢ ـــ يضاف إلى ما سبق من أضرار ، أن ظروف المسكن الضيق يترتب عليها أن ينام الأطفال مع الوالدين فى حجرة واحدة ، بما قد يعرضهم لخبرات تؤذى نفوسهم وتؤثر سلباً فى شخصياتهم . وذلك لأن الأسرة لا تستطيع أن تمنع أطفالها من الاطلاع المبكر على العلاقات الجنسية فتشغل أذهانهم بها دون فهم لحقيقتها وتدفعهم إلى الممارسة ـــ المبكرة لألوان جنسية مختلفة تؤثر على سلوكهم مستقبلا .

٣ ـــ ثم إن إزدحام أفراد الأسرة فى حجرة واحدة يعرضهم للعدوى ببعض الأمراض . وقد ثبت أن هناك علاقة مباشرة بين سوء الأحوال السكنية وتعثر النمو واعتلال الصحة بدليل أن نسبة التعرض للأمراض ونسبة الوفيات فى الأحياء الشعبية المزدحمة تزيد عنها فى الأحياء الراقية .

٤ ـــ وبسبب الإزدحام فى السكن وضيقة يلجأ الأطفال إلى الشوارع بتشجيع آبائهم تخلصاً من مضايقتهم ، فينطلقون فى اللعب فيها دون رقابة من أحد . الأمر الذى يعرضهم لأخطار الأتربة والقذارة وميكروبات الأمراض ، كما يتعرضون لأصحاب السوء وحوادث المواصلات .

(٢) فى أسرة الطبقة المتوسطة والراقية : ـــ

حتى هذه الأسر تجد صعوبة فى أن توفر للطفل فى مسكنها المساحة الرحبة المناسبة لحركته وانطلاقه ولعبه وذلك : ـــ

١ ــ لإزدحام المدن بسكانها نتيجة الزيادة الطبيعية من جهة ، والهجرة إليها من الريف ومن البلاد الصغيرة من جهة أخرى . الأمر الذى أدى إلى زيادة القيود على حرية الأطفال وزيادة شعورهم بضغوط الحياة وحرمانهم وتوتراتهم .

٢ ــ المسكن الحديث محدود الغرفات ، وكل غرفة مزدحمة بالأثاث الذى يخشى عليه من الكسر ، أو الاتساخ من أيدى الاطفال . هذا فضلا عن وجود أجهزة وأدوات يخشى على الطفل منها إذا عبث بها كموقد البوتاجز والمكواة ، الكهربائية والتليفزيون ، والمروحة الكهربائية .

وليس للطفل عادة مكان يلعب أو يتحرك فيه . فإذا رفع صوته نهروه وإذا قفز لاموه ، لأن السكان فى العمارة متحفزون للشكوى من صخب الأطفال . ولأن الوالدين يشعران بالإلتزام بكثير من القيود والإعتبارات محافظة على راحة الجيران .

وبذلك يتعرض الأطفال فى المساكن العصرية إلى التوتر النفسى .

وهكذا نجد أن الاطفال فى هذه المساكن العصرية ، هدف مستمر لرقابة الكبار وكثرة أوامرهم ونواهيهم ، وأن رغبات الأطفال فى تعارض حاد متواصل مع رغبات الوالدين ، وتلك بلا شك من العوامل التى تسبب وتزيد التوتر النفسى عند الطفل ، وتنمى إحساسه بأنه غير مرغوب فيه فى بيته ومن أحب الناس لديه ، الأمر الذى يؤثر فيه وفى اتجاهاته الوجدانية عامة .

(٤) قلة الحدائق العامة والمتنزهات : ـــ

والمفروض أن يعوض الطفل عن ضيق المسكن وازدحامه بتوفير الحدائق والمنتزهات لتفتح له مجالاً للانطلاق والحرية والسعادة الحقيقية التى يجدها فى اللعب ، إلا أنه مع الأسف بالنسبة للحدائق نجد أنها : ـــ

١ ـــ قليلة نسبيا بالنسبة للحاجة الشديدة إليها .

٢ـــ ليست كلها على مقربة من المنازل وكثيراً ما يتطلب الوصول إليها سيراً طويلاً وسط الصخب والزحام ، أو ركوب مواصلات قد لا يتسنى للأم الفقيرة القدرة على تحملها من ناحية الأجر .

٣ ـــ عدم توفر الوقت الكافى لدى الأم لاصطحاب الأطفال إلى الحديقة لبعدها من ناحية ، ولعدم استطاعتها البقاء معهم فترة تشبع ميلهم المتأجج للعب وللنشاط ، وبخاصة فى الصباح ، لأنها فترة انشغال كل أم إما بعملها أو وظيفتها خارج المنزل ، أو بعملها كربة بيت داخله .

(٥) عدم ملاءمة البيت لمتطلبات طفل الحضانة : ـــ

ومن العوامل التى تعوق الأسرة عن اشباع حاجات الطفل النفسية أن البيت فى غالب الأحيان معد إعداداً لم يأخذ فى حسبانه الطفل وحاجاته ، بل إن إعداده يجعله أكثر ملاءمة لحياة الكبار منها لحياة الصغار .

والواقع أن الطفل فى البيت العادى يقابل كثيراً من الصعوبات من بينها : ــ

(١) معظم قطع الأثاث حوله أكبر منه حجماً ، فهو لا يستطيع دفعها أو جذبها أو رفعها . ثم إن أكثر الأبوابها فى الغالب إما عالية عن متناول يده ، وإما ثقيلة بشكلٍ لا يمكنه تحريكها .

(٢) الكراسى والأرائك كلها فى الغالب مرتفعة ارتفاعاً يضطره إلى أن يتسلقها حتى يستطيع الجلوس عليها . وحتى إذا جلس على كرسى أعد خصيصا له ، وأراد أن يطعم نفسه ، فإن الأمور لا تسير سلسة وتبعاً لرغبته ، وحسب سرعته الخاصة ، بل بسرعة الكبار ورغباتهم ، وضغطهم عليه .

فبدلا من أن تترك الأم صغيرها يتدرب على الأكل بإطعام نفسه على راحته وبطريقته التلقائية مستمتعاً بقدرته على الإستقلال والاعتماد على نفسه ، تتدخل هى لتعرض عليه تناول الطعام بالشكل الذى تختاره ، فتطعمه بنفسها وتستعجله فى تناوله الملعقة تلو الأخرى بشكل يضطره للبلع السريع ولا تتيح له فرصة المضغ الجيد .

(٣) المسكن يحتوى على الكثير من الأشياء التى تخص هذا أو ذاك من الكبار ، والتى يكون محظوراً على الطفل أن يقربها أو يلمسها ، فللوالد كتبه وأوراقه ومكتبته . وللوالدة ماكينة الخياطة ودواتها ــ وللأخوة الكبار أدواتهم الخاصة المدرسية والمنزلية . والطفل بالطبع لابد

أن يتعلم كيف يحترم ممتلكات الآخرين . ويحافظ على النظام . ولكن فى الوقت نفسه ، يجب أن نعترف أن الطفل الذى يقضى وقته يوما بعد يوم فى جو كهذا تحيطه من كل جانب أشياء محظور عليه المساس بها ، لابد أن يشعره بكثير من العجز والتوتر النفسى .

(٤) الطفل فى البيت العادى يقابل كثيراً من الصعوبات ، فهو لا يجد دائماً الزمالة والصحبة المناسبة . فالأم والأب يكبرانه بكثير ، وإن تفرغا اليه مرة ، إنشغلا عنه مرات ، وإن استمتعا باللعب مه فى قليل من الأحيان تبرما من نشاطه فى كثير منها ، وإن صبرا عليه بعض الوقت فهما لا يستطيعان طوال الوقت .

(٥) تتدخل الأم فى كثير من أنشطة الطفل التى يجب أن يمارسها بنفسه مزهوا بقدرته على الاستقلال والتشبه بالكبار .

كارتداء الملابس ، وربط الأحذية ، وتمشيط الشعر ، وغسل اليدين والوجه وغير ذلك . فكثيراً ما تضطر الأم لكثرة مشاغلها وضغط الظروف المحيطة عليها ، ورغبتها فى توفير الوقت وإنجاز الأمور ، أن تقوم هى بعمل الشيء بنفسها قاطعة إسترسال الطفل فيه ، وكان الأحرى أن تتركه يعمله بنفسه من أوله لآخره ، فيكتسب الخبرة كاملة غير منقوصة وبالتالى يكتسب العادات الطيبة التى تتولد عنده بالتدريج .

إن تدخل الأمهات بهذا النحو فى نشاط الأطفال الصغار وسلوكهم يؤخر كثيراً من نضجهم ، ويحد من نموهم وقدراتهم ومهاراتهم ، فضلاً

عما يسببه لهم من ضيق وتوتر يعبرون عنهما بالعناد ، والإنفجارات الإنفعالية فى كثير من الأحيان .

مما سبق نرى أن الاوضاع الطبيعية للبيت العادى تعرقل بالضرورة وإلى حد لا يستهان به ، شغف الطفل بالتعلم والاستكشاف ، وولعه بالانطلاق والحرية فى نشاطه ولعبه ، وبعبارة أخرى : فإن عالم البيت عالم الكبار ولا يمكن أن يكون عالماً للطفل يوفر له كل متطلبات الطفولة السعيدة والنمو الأمثل . ولذلك : — يرى علماء النفس والمهتمون برعاية الطفولة بأن دور الحضانة يمكن أن تعوض : —

(١) عجز الأسرة عن اداء وظيفتها نحو تربية أبنائها التربية الأخلاقية ، التى يمكن أن تقوم عليها التربية الدينية والاجتماعية التى تجعل من الفرد مواطناً صالحا .

حيث أنه يجب على الأسرة تنبيه الروح الاجتماعية فى أطفالها وترويضهم على أن يكونوا مواطنين فاضلين ، وتعويدهم على تحقيق التوازن فى ذاتيتهم بين ما هو ممكن وما هو متاح ، والإعتدال بين الأنانية والغيرية .

(٢) ضعف الأسرة فى المحافظة على الانضباط والنظام وذلك لأن العنصر الأساسى فى روح الخضوع للنظام ، وهو إحترام التقاليد ، لا يمكن أن ينال حظه من النمو فى الوسط العائلى ، وذلك لأن أفراد الأسرة يجدون من الطبيعى جدا أن يتمتعوا فيما بينهم بشىء من الحرية والتبسط

وهم بذلك :

يتبرمون بفكرة التحديد الصارم . ثم أن الواجبات العائلية ، تتسم بطابع خاص ، وهو أنها لا تثبت نهائياً فى شكل قواعد محددة يجب أن تطبق بحذافيرها دائما ، ولكنها عرضة لأن تتنوع الطبائع وظروف الحياة داخل نطاق الأسرة ، وتتأثر باختلاف الأمزجة وبما يبرمه الاعضاء فيما بينهم من اتفاقات تهدف إلى تيسير الأمور على كل منهم بدافع من المحبة والألفة .

ولذلك أصبحت دول كثيرة تعتمد على دور الحضانة فى تربية الأطفال التربية التى تراها لتدعيم مبادئها ، وتحقيق أهدافها القريبة والبعيدة .

هذه هى أهم العوامل التى تعوق الأسرة عن تهيئة الوسط المناسب والرعاية الواجبة لتنشئة الأطفال تنشئة سليمة ، وإشباع حاجاتهم المختلفة إشباعا يحقق النمو السوى من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية . وكلما اشتدت وطأة التغيير الاجتماعى والتطور الاقتصادى إزداد المجتمع تعقيداً ، وزاد بالتالى أثر العوامل التى تحول دون قيام الأسرة بمهمتها فى رعاية الأطفال . وأصبح عجزها فى هذه المهمة وفى تنشئتهم التنشأة الاجتماعية المرغوب فيها امراً واضحاً .

الباب الخامس

اللعب والصحة النفسية لطفل الحضانة

(١) اللعب أمر جدّى .

(٢) نوع اللعب .. وعمر الطفل .

(٣) لندع الأطفال يلعبون فى مستواهم الخاص .

اللعب والصحة النفسية لطفل الحضانة

اللعب أمر جدى : ـــ

عندما نرى الأطفال يستعملون المكعبات فى البناء وعندما يشاهدون وهم يتصورون أنفسهم طائرات تندفع فى الهواء ، وعندما يقفزون بالحبل يعتقد الكثيرون أن هذه ليست إلا مجرد تسليات تختلف إختلافاً تاما عن الأعمال الهامة الجدية كمذاكرة الدروس ، أو القيام بعمل من الأعمال الجادة ، وهذا التفكير مرجعه أننا تعلمنا فى صغرنا أن اللعب هو مجرد تسلية ، وأن المذاكرة واجب ، وأن العمل مقدس .

ولكن هذا غير صحيح : ـــ

لأن هذا الطفل الذى يهز الشخشيخة فى يده ، وينقلها من يد إلى أخرى ، والطفل الذى يحاول أن يزحف على السلالم ، والصبى الصغير الذى يجر قطعة خشب على الأرض ، متصوراً أنها قطار أو سيارة ، إذا ما نظرنا إلى هذه كلها نجد أن الأطفال من خلالها جادون فى تعلم شئون الحياة إذ أنهم يتمرنون على العمل المفيد الذى سوف يأتى فيما بعد .

الطفل يحب اللعب لأنه شيء صعب : ـــ

الطفل يحب اللعب لا لأنه شيء سهل ، بل لأنه شيء صعب وهو يحاول فى كل ساعة من ساعات اليوم أن يتدرج إلى الأعمال الأكثر صعوبة ، وأن يقلد الأطفال الأكبر منه سناً فيما يعملونه . أو يقلد

والدته فى لعبه لذلك ترى أن الطفل فى عامه الأول يريد أن يلعب بالحلل والأطباق والأوانى المنزلية ، ويضعها الواحدة فوق الأخرى .

وما ذلك سوى أنه يرى أمه تتعامل بهذه الأدوات ولذلك يجد فيها متعة كبيرة حين يقلدها ويلعب بها .

٢ ـــ نوع اللعب وعمر الطفل : ـــ

١ ـــ الطفل فى النصف الأخير من عامه الأول : يحب الأشياء التى يستطيع أن يمسكها بيده أو يصدر منها أصوات (الشخشيخة) أو يمضغها كاللعب المصنوعة من البلاستيك أو المطاط . وليس هناك خطر فى هذه اللعب فلن يزول عنها دهانها ، ولن تتحطم فى فمه وتؤذيه مثلما هو الحال بالنسبة للعب المصنوعة من الباغة .

٢ ـــ عندما يبلغ الطفل عاماً أو عاماً ونصف يهتم بوضع شىء داخل شىء آخر ، ثم يجذبه على الأرض أو يدفعه هنا وهناك ، والواقع أن حب دفع الاشياء يسبق حب جذب الأشياء عند الاطفال .. ولذلك فإن لعبة الجرس الموضوع على عجلتين وله مقبض مثبت به والذى يدق بدفع العجلتين على الأرض ، هذه اللعبة يحبها الطفل حباً شديداً فى هذه الفترة من حياته .

أما الكتل الخشبية المجوفة فلا تستهويه فى هذه السن ما دامت الأوانى والأطباق والملاعق موجودة أمامه يلعب بها كلما أتيحت له الفرصة .

وبعض الاطفال يحبون العرائس الرخوة والحيوانات الصوفية خلال السنوات الأولى من حياتهم بينما البعض الآخر لا يحبها على الإطلاق.

٣ ـــ وعندما يصل الطفل إلى الثانية من عمره يزداد اهتمامه بالتقليد ، فيبدأ أولا بتقليد الأشياء التى يعملها والده ووالدته . كالكنس ، وغسل الأطباق ، وحلاقة الذقن .

٤ ـــ وعندما يتعدى سنه الثانية يميل بخياله إلى الإبتكار وهنا تأتى فترة تفضيله اللعب بالعرائس وجهاز العرائس وسيارات التنقل ، والسيارات الصغيرة ، والمربعات الخشبية التى يضعها بعضها فوق بعض ، ويتخيلها عمارة ناطحات السحاب ، ثم يضعها الواحدة خلف الأخرى ، ويتخيلها القطار الطويل .

ولذلك نجد أن علبه مليئة بهذه المربعات الخشبية تساوى أكثر من عشر لعبات أخرى بالنسبة للطفل الذى يتراوح عمره من ٦ ـــ ٨ سنوات .

٣ ـــ لندع الأطفال يلعبون فى مستواهم الخاص : ـــ

إذا اشترك شخص كبير مع الأطفال فى أثناء لعبهم فإنه كثيرا ما يشعر بإغراء أن يجعل لعبهم أكثر تعقيدا .

١ ـــ فإذا اشترت الأم ملابس لعروسة ابنتها فإنها تميل إذا قامت بالباس هذه اللعبة ملابسها بأن تبدأ اولا بالملابس الداخلية . ولكن

الطفلة الصغيرة قد تحب أن تبدأ بالباس عروستها أولا بالبالطو الأحمر اللون مخالفة فى ذلك أمها .

٢ ــ وقد تشترى الأم لإبنها المريض علبة من الأقلام الملونة مع كتاب ملىء بالصور للتلوين ، فيختار الطفل قلما برتقالى اللون ، ثم يلون ما فوق الصورة من ناحية إلى أخرى غير مهتم بالتلوين . داخل الخطوط المرسومة كذلك لا يفكر ما إذا كان اللون البرتقالى مناسب أم لا ، لكنه يستعمله ، وهنا يصعب على الأم ألا تتدخل وتقول :

ــ كلا .. كلا .. لا يكون التلوين بهذه الطريقة .. سأريك الطريقة السليمة والمناسبة .

٣ ــ والاب الذى لم تتح له فرصة فى صباه لكى يلعب بالقطارات ، تراه إذا اشترى لإبنه فى عيد ميلاده الثالث مجموعة كبيرة من القطارات التى تسير على قضبان قد تصل إلى بضع أمتار ، مثل هذا الأب تجده وفى حماسة يبدأ بتركيب القضبان ولكن الطفل يكون قد أمسك بإحدى عربات القطار ، ثم القاها عبر الغرفة ، فاصطدمت بالجدار . وهنا يصيح الأب : كلاّ .. كلا ــ عليك أن تضع العربة فوق القضيب بهذا الشكل ، ويضع له العربة على القضيب فعلاً فيدفعها الطفل بقوة ، فتنقلب من على القضيب فيقول الأب مرة أخرى :

ــ كلا .. كلا .. عليك أن تدير مفتاح الزنبرك فى العربة الأولى وهذه تجر العربات الأخرى .

ولكن الطفل الصغير ليس لديه القوة لكى يملأ الذنبرك ، أو القدرة على أن يضع القطار على القضيب .. إنه لم يصل بعد إلى الحد الذى يهتم فيه بتلك « الواقعية » وبعد أن يضيق بوالده فإنه يحس بكره شديد للقطارات المعدنية ، ويترك اللعبة ويذهب للبحث عن شيء آخر يستطيع أن يجد فيه لذة .

وسوف يهتم الطفل بالباس العرائس ملابسها بالشكل الطبيعى السليم أو فى التلوين بشكل سليم أو اللعب بالقطارات بطريقة صحيحة ، كل فى وقت معين من فترات نموه ، ولن تستطيع الأم أن تتعجل الوصول إلى هذه الأوقات . وإذا حاولت فإنها لن تنجح إلا فى أن تشعره بالعجز ، وبأنه لا يصلح لهذا العمل . وهذا يسيء إليه كثيراً .

إن الطفل يسعده أن تلعب الأم معه شريطة أن يكون ذلك على هواه ومستواه .. فلتتركه يلعب كيفما يريد ولا تساعده إلا إذا طلب منها ذلك .

وإذا اشترت له لعبة شديدة التعقيد ، فإما أن تتركه يستعملها بالطريقة التى تحلو له — وهى غالبا طريقة خاطئة — وإما أن تخفيها حتى يكبر فى السن بعض الشيء .

الباب السادس

الحرية .. والنشاط .. والخبرة الشخصية لطفل الحضانة

(١) الخبرة الشخصية لطفل الحضانة .

(٢) الحرية .. والنشاط لطافل الحضانة .

(٣) إرهاب الطفل يولد الانهيار أو الانفجار

(٤) الخبرة الشخصية والجو الأسرى الهادىء يكفل للطفل النمو السليم .

الحرية .. والنشاط .. والخبرة الشخصية لطفل الحضانة

« الطفل الطبيعي يتفجر نشاطاً وحساسية ، خيالاً وتلهفاً على إختيار ما يجذب نظره ، أو ينبه عنده حاسة أخرى من حواسه ، ولذلك : يشعر برغبة لا تقاوم فى أن يتحرك ويلمس بيده .. يشعر برغبة لا تقدر فى التعبير عما يحمسه يتخيله ، وفى إثبات وجوده وأهميته لمن حوله . »

جاءتنى سيدة متوسطة الحال يبدو عليها التعب ولا أغالى إذا قلت الإجهاد .. تعبر نظراتها عن قلق ، وتنهداتها عن شعور بالضيق .. وتتلخص قصة هذه السيدة فى أنها تعانى من شقاوة إبنها الذى لم يبلغ سن المدرسة بعد .

إذ أصبح يشكل إرهاقاً لها ولأفراد الأسرة .

فالشكوى مسنه تكاد لا تنقطع ، والخسائر بسببه تكاد لا تعرف حداً تقف عنده ــ فهو تارة يعبث بممتلكات غيره ، وتارة أخرى يصب زجاجة الحبر على بعض الأشياء ذات القيمة فيغسلها . هذا إلى جانب مضايقاته المستمرة ، وعدم الرغبة فى التعاون مما يحمل الأم على أن تشتد فى معاملته .

ولكن دون جدوى .. وهى إزاء ذلك تشعر بحرج شديد ولاسيما أمام من يزورها من أرقارب وأصدقاء وخاصة وأنه يأتى بأعمال وسلوك

مخجل أمامهم . الأمر الذى يضطرها إلى القسوة فى ضربه وعقابه .

ومع ذلك فكلما زادت هى شدة ، ازداد هو عنفاً وعناداً .

(١) الخبرة الشخصية لطفل الحضانة

إن هذه السيدة تعالج الموقف الحالى بالقسوة فى التعامل مع طفلها الأمر الذى يزيد الأمور تعقيداً . فهى لا تدرك أن الطفل الطبيعى يتفجر نشاطاً وحساسية ، خيالاً وتلهفا على إختبار ما يجذب نظره أو ينبه عنده حاسة أخرى من حواسه .

فالطفل فى هذه السن يشعر برغبة تكاد لا تقاوم ، فى أن يتحرك ويلمس بيده ، ويعمل بنفسه ، يشعر برغبة قوية لا يمكن لأحد أن يحد منها فى التعبير عما يحسه ويتخيله ، ومحاكاة ما يسمعه وما يراه فى البيئة التى يقيم فيها .

والطفل يشعر أيضاً برغبة ملحة فى أن يثبت وجوده وأهميته لمن حوله فإذا كانت هذه هى طبيعة الطفولة فى تلك السن ، فحل المشكلة إذا ليس فى أن تقسو الأم فى معاملة طفلها أو تعاقبه بالضرب

(٢) الحرية والنشاط لطفل الحضانة :

فالطفل الطبيعى يمتلك نشاطاً جسمياً وعقلياً . لا يعرف حدوداً يقف عندها ـــ وهو سيحاول أن يلتمس لهذا النشاط سبيلاً للتعبير عنه سواء رضينا أم أبينا .

وإذا طلبنا منه السكون فنحن نطلب منه المستحيل . هذه حقائق يجب الإلتفات إليها دائما ، حتى يمكن استغلال هذا النشاط الفياض فيما يشيع فيه الإطمئنان ، ويكسبه خبرات جديدة ويمرنه على تكوين عادات عقلية وإجتماعية ذات قيمة ونفع .

ولذلك :

كان من الضرورى منح الطفل قسطاً معتدلاً من الحرية ليفرغ هذا النشاط فى أعمال يرغب فيها ، ليتعلم كيف يركز تفكيره ويعمل فى خطوات منتظمة متصلة .

الأمر الذى يؤدى إلى إعداد الطفل ، والفرد بصفة عامة بحيث تتوافر له الشجاعة على مواجهة الواقع ، ثم القدرة على حل ما يعرض له من مشكلات بدلاً من التهرب منها .

(٣) إرهاب الطفل يولد الانفجار أو الانهيار :

وتعبيد الطريق الذى ينتهى بالفرد إلى الهناءة والاستقرار النفسى ، وحرية التفكير والإستقلال فى التنفيذ ، وإكتساب الخبرات ، وإكتساب القيم الرفيعة التى تلون سلوكه لا يمكن أن يكون بالإرهاب ، لأن الإرهاب يشل التفكير ويعطل التعبير ، ويقلل النشاط ، ويولد الضغط ، ثم الإنفجار أو الإنهيار .

وكل هذه الأمور مجتمعة تهدد هناءة الفرد لأنها تفسد عليه هدوء نفسه ، وتضر بصحة عقله . فوق ما تسببه من تخلخل فى وحدة نشاطه الجسمى والذهنى معاً .

إذن :

فالإرهاب لا يمكن ــ بأى حال ــ أن يسهم فى تعبيد الطريق الذى ينتهى بالفرد إلى التفكير الحر ، والسلوك المستقل ، والقدرة على التكيف مع مقتضيات الحياة الإجتماعية أو التغلب على ما قد يتحداه من أزمات .

وهذه أمور لازمة للحياة المنطلقة المستقرة .

(٤) الخبرة الشخصية والجو الأسرى الهادىء يكفل للطفل النمو السليم :

والحل المناسب الذى يكفل للأم الهدوء ، ويكفل للطفل النمو السليم ويستنفد نشاطه ، ويخفف حدة تلهفه على الإختبار بقصد المعرفة ، ويشبع رغبته فى اللمس بيده والعمل بنفسه ، وفى الوقت ذاته يشعره بالأهمية .. الحل هو أن نوفر له الخبرة الشخصية وأن نوفر له ما يلزمه من خامات مستهلكة ، ومواد طيعة ، ولعب تناسبه ، .. الخ ، مع توفير الجو الأسرى الهادئ الذى يساعد على توفير الشعور بالطمأنينة ، والثقة بالنفس التى تتيح له حرية فردية ينظمها التفكير التعاونى والرغبة فى رعاية حقوق الغير .

الباب السابع

إحترام شخصية طفل الحضانة ... وصحته النفسية

(١) التقاط الطفل ما يمر على سمعه من ألفاظ .

(٢) الطفل لايدرك مدلولات الألفاظ كما يدركها الكبار .

(٣) التأثير السيء لمناداة الطفل بغير ، اسمه .

(٤) تأثير مدح أحد الأطفال فى حضور أخت أو أخ أقل منه كفاءة .

احترام شخصية طفل الحضانة . وصحته النفسية

(١) التقاط الطفل ما يمر على سمعه من ألفاظ :

الطفل الصغير الذى تنبه حديثاً إلى قدرته على الكلام ، والتفت فجأة إلى هذا الكشف الجديد فى كيانه الخاص ، يستمد لغته ممن يختلط بهم من الأفراد ـــ فيلتقط عقله مما يمر على سمعه من الألفاظ والعبارات .

غير أن هؤلاء المخالطين لا يكونون عنده بمنزلة واحدة ، من حيث إهتمامه بالتقاط ألفاظهم ، وترديد عباراتهم ، وإنما تكون لبعضهم مكانة خاصة عنده فى المرحلة الأولى ، لتكوين قاموسه اللغوى ـــ من بين هؤلاء « المعلمون » ذو المكانة الخاصة وكل شخص ذو مكانة ونفوذ كبير فى البيت مثل الأب والأم ، وكذلك الشخص الذى يقضى الطفل معه أكثر وقته ، والشخص الذى يغمره بعطفه ، ويدافع عنه كلما ثار غضب « ماما » عليه لعبثه بأدراج أو غضب « بابا » لتمزيق بعض الأوراق .

(٢) الطفل لا يدرك مدلولات الألفاظ كما يدركها الكبار :

ان الطفل لا يدرك مدلولات الألفاظ كمايدركها الكبار ، بداية عهده بالكلام ، فتراه يردد الكلمات ترديداً آلياً ، دون إدراك مغزاها أو مدلولها ، فليس من المستغرب إذن ، أن نسمعه يستعمل عبارات سمعها منا ، وألفاظ ما قصدنا أن يستعملها بحال .

فقد يصغى مثلا إلى حديث بين والديه ، عن سوء حال الخادمة ـــ

ويسمع من ضمن الحديث : شتائم ، ولعنات ، مصحوبة بتصميم على الإستغناء عنها ، فيتجه الطفل دون تقدير أو وعى لما هو مقبل عليه ويوجه بعض الشتائم ليس للخادمة فحسب ، بل لأى شخص آخر ممن لا يجوز مطلقاً أن يخاطب بمثل هذه العبارات . وربما ازداد الموقف سوءاً وحرجاً ، إذا أعلن تأنف والديه من وجود ذلك الشخص ، الذى قد يكون ضيفاً أو قريباً ، مما يجرح شعور هذا الزائر المسكين ، ويحرج الأبوين أمامه .

على أن الطفل البرىء ، لا ذنب له فى استخدام الشتائم فى غير محلها ، ولا فى نقله إلى الخادمة أو سواها ، مادار بين أبويه بشأنها .

ولكن :

اللوم يقع على الكبار لأنهم لم يتنبهوا إلى أن للطفل شخصية يريد أن يشعر جميع من معه بوجودها ، وخصوصا من يجِّدُ من الزائرين ، ويستخدم فى سبيل ذلك قدراته التى يكتشفها حديثاً ، بصرف النظر عن منطق الكبار ، لأنه طفل له منطق الأطفال الخاص بهم .

لهذا كان من الصواب :

أن نقيم وزناً لهذا المنطق وأصحاب هذا المنطق ، حتى لا تصرف أمامه بما لا يجوز ، وحتى لا تتعارض مطالبنا مع مطالبهم .

(٣) التأثير السيء لمناداة الطفل بغير اسمه :

ومن الأمور التى لها أثر سيىء على نفسية الطفل وعلى سلوكه العام . أن نناديه بأسماء غير إسمه ــ بأسماء مثل يا « ولد » ــ يا « شقى » ، يا « كلب » يا « حيوان » ... الخ

قد يخطر لنا أن هذا فعل عادى بسيط ، لا يمكن أن يترك أثراً سيئاً على خلق الطفل أو نفسيته ــ ولكننا فى الحقيقة بتصرفنا هذا ، نعوق تقدم أطفالنا ، ونحارب نضوجهم ، ونفسد علاقاتنا بهم .

ذلك لأن الأب أو الأم عندما تنادى طفلها باسمه ــ لا بأسماء أخرى ــ تعرف تمام المعرفة أن ذلك يشعره بأنه محل رضاها ، وتزيده إطمئناناً إليها ، إذ ان فى عملها هذا إقراراً منها باعتبارها إياه ، وتقديرها لوجوده .

ولذا كان استخدام الاسم :

من أهم العوامل التى تشعر الطفل بأنه عضو متميز عن غيره ، مما يحمله على الثقة بنفسه ، والإطمئنان إلى من يحيطون به . الأمر الذى يؤدى به إلى أن يكون أسهل وأسرع إلى تنفيذ ما يطلب منه .

أما استخدام الأسماء الأخرى :

التى يشعر أنها مهينة ، وأنه لا يرضاها ، فستولد فيه حتماً ، شعوراً غير طيب من جهتنا ، كما تسيىء إلى علاقته بنا . إن وقوعنا فى مثل

هذا الخطأ ، يؤدى بالطفل إلى مقاومتنا وإغضابنا لأن العلاقة التى بيننا، أصبحت غير مرضية ، وفى الوقت نفسه ، تدفعه رغبته الملحة فى تعزيز شخصيته إلى أن ينبهنا إلى وجوده . فهذا وذاك مجتمعين ، يدفعانه ــ محتجا ، إلى العبث والتكسير والعصيان ، والتمرد ، وما إلى ذلك . سواء فى البيت أو فى المدرسة أو خارجهما .

هذا النوع من السلوك يؤدى غرضين من وجهة نظر الطفل :

الغرض الأول :

مظهر من مظاهر الإحتجاج ، وهذا بدوره يؤدى إلى :

الغرض الثانى :

وهو تنبيه من حوله إلى وجوده ــ وتلك هى مشكلة الطفل ، بل همه الأول ، يحققه بطريقته الخاصة التى تتناسب مع مقدار فهمنا له ، وتقديرنا لوجوده بيننا فى صورة إيجابية .

وعلى ضوء هذا التفسير يمكننا أن ندرك أنه من المصلحة أن نهتم بتفهم رغبات الطفل ، ودوافع السلوك عنده قبل أن نشتد معه . حتى لا تكون الشدة موضع اللين ، واللين موضع الشدة ، تتكون النتيجة غير ما نرضاه له أو لأنفسنا .

(٤) تأثير مدح أحد الأطفال فى حضور أخت أو أخ أقل منه كفاءة :

كثيراً ما يصادف الأب أو الأم ، التى تأخذ فى مديح أحد أطفالها فى حضور أخت أو أخ أقل منه كفاءة . وقد يكون صحيحاً جدا ما تقوله فى مدح هذا الطفل .

لكن :

لا يجب أن يكون المدح ــ بالرغم من صحته ــ على حساب شعور أو كرامة أخيه الموجود معه ، يستمع إلى ما يقال من مدح دون أن يذكر شيء طيب عنه ــ يكفيه أنه يعرف ويدرك كل ذلك من قبل كحقيقة واقعة .

ينبغى على الأم :

ألاّ تزيد ألمه بالمدح العلنى لأخيه وفى حضوره ، لأن أثر هذا المدح العلنى يكون أشد إيلاماً لشعور الأخ المسكين إذا كان أكبر سناً من أخيه المحفوظ ، أو كان ولداً تفوقت عليه أخته . الأمر الذى يؤدى فى النهاية إلى الغيرة ، والكراهية ، والحقد فى نفس الطفل الأقل كفاءة .

ولذلك فعلى الأم :

أن تكون الزميل والصديق العطوف الرحب الصدر ليفرغ عندها الطفل مضايقاته كلها . ويجد فيها خير من يخفف عنه ، ويصحح أخطاءه ويوجهه التوجيه المرغوب فيه .

وربما تستطيع بهذا الأسلوب فى معاملته الوصول إلى سر ارتباكه ، ومن ثم إلى علة تأخره .

حينئذ يمكنها أن تعينه ، ويمكنها أيضاً أن تجد عنده الشيء الكثير مما يستحق الذكر ، ويستأهل المديح ــ فبذلك فقط ــ يقل تدريجياً قلقه على نفسه . ويشعر أنه لا يقل عن أخته الممتازة ، فيطمئن ويهدأ وتختفى عنده حالة الصراع الداخلى ، الناجمة عن شعوره بأنه أقل من أخته على الرغم من أنه ولد وأكبر منها سناً .

الباب الثامن

اسئلة الأطفال فى مرحلة الحضانة

(١) حب الاستطلاع أمر طبيعى عند طفل الحضانة .

(٢) كيف تجيب الأم على اسئلة طفل الحضانة .

أسئلة الأطفال فى مرحلة الحضانة

يبدأ الطفل تبعاً لنمو قدراته العقلية واللغوية فى طرح الأسئلة على أمه ، أقرب الناس إليه .

· حب الإستطلاع أمر طبيعى عند طفل الحضانة :

وحب الاستطلاع أمر طبيعى عند الطفل ، فهو يريد أن يتعرف على الأشياء ويكتشفها بنفسه ، وهذا يفرحه كثيراً ، ونحن الكبار نعرف مقدار ما يجب أن يتعلمه فى المستقبل ، ونريد أن ننمى نزعته إلى الإستكشاف لنحافظ على رغبته فى التعلم مدى الحياة .

طفل الثالثة : ـــ

يبدأ بالأسئلة كيفما إتفق ، وكأنه مسرور بقدراته على السؤال فإذا طلبت منه أمه أن يغسل يديه سألها : لماذا ؟

وإذا قالت له « لقد حل وقت النوم » يسأل لماذا ؟

وعليه يجب على الأم إفهامه معنى السؤال وحدوده ، حتى لا يستمر فى قوله « لماذا » كلما أجابته عن سؤال .

طفل الرابعة :

تجد أسئلته أكثر جدية : إنه يسأل عن مواضيع مهمة تدل على محاولة

أمينة لفهم واقع الحياة . يسأل :

ـــ كيف تلد الأم ؟

ـــ ما الفرق بين البنت والولد ؟

ـــ من أين يأتى المطر .؟

ـــ من هو الله ؟ .. الخ

وهو كثير الأسئلة ، لأن هذه الأمور تشغل باله فيطول تفكيره فيها . وعليه فهل تعطيه الجواب الصحيح على هذه الأمور الكبيرة التى مازال الإنسان يحاول الإجابة عنها ؟ أم تسكت ؟

وهل ينفع السكوت ؟ أم تلفق الإجابة لإعتقادها أنه صغير لا يفهم ؟ أم ترجع الأمر إلى الله لأننا لا نعرف الجواب الصحيح ؟

كيف تجيب الأم على هذه الأسئلة ؟

إن عدم إجابة الأم على هذه الأسئلة تجعل الأطفال قلقين خائفين ، عدا أنه يحد من رغبتهم فى الإستطلاع الضرورى للتعلم كما ذكرنا آنفا .

فعلى الأم إذن :

أن تجيب على الأسئلة التى يطرحها الطفل .

ولا تقول له : « ليس الآن » أو « لماذا كثرة الأسئلة » أو

« اسكت » أو « عيب » .

عليها أن تجيب الطفل بالحقيقة عما يسأل ، وفى حدود سؤاله . ومن المهم جداً أن تقول له الحقيقة . فحتى فى حالة معرفتها تقول له « لا أعرف ، ولكنه سؤال جيد فلتسأل عنه والدك » ، أو تحاول أن تبحث هى عن الإجابة السليمة ثم تقولها له .

طفل الرابعة والخامسة :

الطفل بين الرابعة والخامسة تراه دائما :

يسأل عن العالم والله .

وهنا على الأم ان تجيب الطفل حسب اعتقادها الدينى الخاص وفى حدود المعلومات التى يستوعبها .

وإذا سأل الطفل عن الليل والنهار

فلتحاول اعطاءه الجواب العلمى الصحيح بأن الأرض تدور ، وهكذا تغيب الشمس عن بلدنا فيسود الظلام . ولا تكتفى بالقول بأن الله خلق الليل والنهار .

واذا سأل كيف ينزل المطر ؟

عليها أن تحدثه غن تبخر الماء من البحر بسبب حرارة الشمس ، وتريه بخار أبريق الشاى ، وكيف تتجمع قطرات الماء على غطائه . فبهذا

تتكون عند الطفل فكرة عن سنن الطبيعة ، تساعده على ربط الأسباب بالنتائج .

وهذا أساس التفكير العلمى الذى سيمارسه فى المدرسة مستقبلاً .

ويسأل عن الجنس :

وفى هذه المرحلة من العمر ، قد يسأل الطفل كيف تلد أمه ؟

أو كيف يولد الأطفال ؟ وبإمكان الأم أن تخبره :

أن الطفل قبل ولادته يكون فى مكان خاص به فى بطنها حتى لا يعتقد أنه يكون فى المكان المخصص للأكل .

وأنه يخرج من مكان خاص وجد خصيصا لذلك .

ولا لزوم لتفسير أكثر من ذلك ، لأنه فى هذا العمر يكتفى بهذه المعلومات .

أما ان تقول الأم ان الطبيب أعطاها إياه فى المستشفى أو أنها اشترته من السوق . فهذا يخيفه ويقلقه أكثر من الجواب الصحيح .

وإذا سأل عن الفرق بين الولد والبنت .

فعلى الأم أن تجيبه بحقيقة الفروقات ، وبأنه سيبقى كما هو ويصبح رجلاً كوالده ، وبأن أخته ستبقى كما هى ، وتصبح إمرأة مثلها . لأن

الطفل فى هذه المرحلة يحاول تحديد جنسه ، وما يترتب على هذا التحديد من سلوك مميز فى المستقبل .

ويسأل عن الموت

فمن الأفضل إعطاءه التفسير الصحيح بأن الإنسان يغيب نهائيا عن الوجود بعد الموت . ويمكن للأم أن تشرح للطفل معتقداتها الخاصة بمصير الشخص المتوفى ، ولا يجب أن تقول للطفل إن فلانا سافر وسيعود بعد بضعة أيام ، لأنه سيظل ينتظر عودته . وحين يطول إنتظاره دون جدوى ، يدرك أن أمه كذبت عليه ويتألم لذلك .

وأخيرا :

يجب أن تتذكر كل أم أن كل طفل له شخصية منفردة تختلف عن شخصية باقى الأطفال ، وله طريقته وأسلوبه فى التفكير والسؤال والإقتناع .

وأن الأم هى وحدها أقدر من غيرها على فهم شخصية طفلها والأسلوب الأمثل الذى يمكن أن تقنعه به ، وحدود الإجابة التى تعطى له ، والتى تكفى لإرضاء حب استطلاعه .

وليست هناك قاعدة عامة فى التعامل مع كل الأطفال والإجابة على اسئلتهم .

والإجابات المذكورة أعلاه يمكن تغييرها أو تحويرها . فقد يكون السؤال محوراً أو فى كلمات مغايرة أو بأسلوب مبهم ، والأم وحدها قادرة على أن تجعل إجابتها مناسبة لسؤال الطفل من جهة ولمدى إدراكه من جهة أخرى .

الباب التاسع

العقاب .. والصحة النفسية لطفل الحضانة

(١) هل العقاب ضرورى ؟

(٢) ما الذى يجعل الطفل يتعلم آداب المائدة ؟

(٣) ما الذى يصرف الطفل عن خطف اللعب من الأطفال الآخرين كلما كبر ؟

(٤) ما الذى يجعله يحترم والديه ؟

(٥) ما الذى يمنعه عن الكذب والسرقة ؟

(٦) كيف يعامل الطفل إذا أخطأ ؟

(٧) متى يجب العقاب ؟

(٨) ما هو نوع العقاب الذى يؤدى إلى الغرض المطلوب ؟

العقاب .. والصحة النفسية لطفل الحضانة

(١) هل العقاب ضرورى ؟

معظم الأمهات يقررن أنه ضرورى من آن لآخر .

ولكن هذا لا يدل على أن الأطفال يحتاجون إلى قدر محدد من العقاب لتقويم سلوكهم .

(٢) ما الذى يجعل الطفل يتعلم آداب المائدة ؟

إن التوبيخ مهما بلغت حدته لن يفيد شيئاً ، ولكن الطفل فى الواقع يريد أن يمسك الشوكة والسكينة كما يفعل الآخرون ، ومع الوقت والتدريب سوف يتمكن من ذلك دون أن يتعرض للعقاب .

(٣) ما الذى يصرف الطفل عن خطف اللعب من الأطفال الآخرين كلما كبر ؟

لن يكون ذلك عن طريق الصفعات التى يتعرض لها من الطفل الآخر ، أو من والديه (وهناك كثير من بنات وأولاد يصفعون كثيراً ، ولكنهم لم يرجعوا عن الخطف) .

والذى يفيد فى مثل هذا الموقف هو تعلمه حب رفاقه وتذوقه لذة اللعب معهم .

ما الذى يجعله يحترم والديه ؟

هل هو الخوف من أنهما سيعاقبانه إذا كان غير مهذب ؟ .. كلا ولكن بالحب والاحترام يحمله على احترامهما .

(٥) ما الذى يمنعه من الكذب والسرقة ؟

هل هو الخوف من العقاب .. كلا .. فهناك قلة من الأطفال والكبار أيضاً يواصلون الكذب والسرقة بالرغم من العقوبات الشديدة التى ينالونها . ولكن الشيء الذى يمنعنا من الإضرار بالآخرين هو شعورنا بحبهم ، ورغبتنا فى أن يحبنا الآخرون أيضاً .

كيف يعامل الطفل إذا أخطأ ؟

إذا عومل الطفل بطريقة ودية لطيفة ، فستجده فى معظم الأوقات يريد ان يفعل الشيء الصحيح

وعندما يخطيء فى بعض الأحيان فى سنواته الأولى :

أفضل الطرق لإصلاحه تتمثل فى إرشاده وتوجيهه .

وعندما يكبر

يجب على والديه أن يشرحا له من آن لآخر ، لماذا يجب عليه أن يفعل هذا الشيء ولا يفعل الآخر .

وإذا كان الوالدان متأكدين فى قرارة نفسيهما من سلوكه ويشرحان

له بطريقة معتدلة ، وبدون قلق وعصبية ، فسوف يستطيعان السيطرة عليه كما يريدان .

ولكن ليس من الممكن أن يطيع دائما طاعة عمياء . وهذا ليس ضرورياً .

- اذن متى يجب العقاب ؟

يشعر اخصائيو الطب النفسى للأطفال أن العقاب غير مرغوب فيه إلا نادراً . فالمشرفة ذات الكفاية فى مدرسة الحضانة تستطيع أن تشرف على مجموعة من ثمانية أطفال طوال فترة الحضانة اليومية دون حاجة إلى العقاب .

معظم الأمهات يقررن بأنهن عند ما يكن فى حالة سعيدة متزنة فإنهن لا يحتجن إلى استعمال العقاب ولو بقدر ضئيل .

ولكن لا الأمهات ولا غيرهن يكن فى حاله دائمة من السعادة والتعقل . فكل إنسان لديه مشاكله صغيرة كانت أم كبيرة . ومعظم الأمهات ينفسن عن ضيقاتهن إلى حد ما فى أطفالهن .

وأحيانا يكون ذلك بصورة قاسية تفوق قدرة الطفل على الإحتمال . وفى هذه الحالة يكون الطفل ضحية أم عصبية ، منفعلة ، غير قادرة

على التحكم فى انفعالاتها . الأمر الذى يؤدى فى النهاية إلى إصابة الطفل بالإضطراب النفسى الذى يظهر بصور مختلفة منها : العناد ، التبول اللاإرادى ، اللجلجة فى الكلام ، الإنطوائية أو العدوانية ، أو الميل إلى التخريب ، أو إلى البكاء ، والخوف واخيراً الفشل الدراسى فيما بعد .

ما هو نوع العقاب الذى يؤدى إلى الغرض المطلوب ؟

يجب اختيار العقاب الذى يؤدى إلى الغرض المطلوب ، دون أى تأثيرات أخرى خطيرة .

فإذا كان العقاب يجعل الطفل شرساً ومتحدياً وأسوأ حالاً مما كان عليه ، فإنه بالتأكيد عقاب أسىء اختياره لأن ضرره أكثر من نفعه . وإذا تخطى العقاب الحدود المستهدفة منه ، وكان له وقعه السيىء على حالة الطفل النفسية فهو بلا شك عقاب كان أشد مما هو مفروض .

أمثلة :

(١) قد يكسر الطفل طبقاً أو يحرق ثيابه دون قصد أو بسبب الإهمال . فإذا كانت علاقته بوالديه طيبة ، فسوف يشعر بالحزن بالقدر الذى يشعران هما به .

فالأمر إذن لا يحتاج إلى عقاب (وفى الواقع قد يضطران فى بعض الأحيان إلى مواساته) .

بل إن عقاب الطفل الذى يشعر بالأسف يزيل أسفه فى بعض

الأحيان ويدفعه للمناقشة .

(٢) أما إذا كان الطفل كبيراً يقوم دائما باللعب بالأطباق وتكسيرها عن قصد فمن العدل هنا أن نجعله يشترى من مصروفه بدلاً من الأطباق التى كسرها . عقابا له وحتى يرتدع .

والطفل الذى جاوز السادسة يكون قد تكونت لديه ملكة العدالة ، ويرى فى العقوبات المعقولة عدلاً لا بأس به .

ولكن ، ينبغى بحث حالة الطفل نفسياً ، والدوافع التى تجعله يسلك هذا المسلك عن طريق الطبيب النفسى للأطفال .

(٣) وإذا حذرت الأم طفلها من الخروج إلى الشارع بدراجته ، وإلا حرمته منها ولكنه رغم ذلك لم يطعها ولم يعبأ بتحذيرها .

فإذا رأت الأم أنه لابد من توقيع عقوبة صارمة على الطفل ، كمصادرة دراجته المحبوبة لمدة يوم مثلا . فمن الأفضل أن تحذره أولاً بلطف ، وفى هذه الحالة يجب أن تنفذ تهديدها .

فمن السخف حقا ، ومما يؤدى إلى القضاء كلية على سلطة الوالدين على أولادهما ، أن يحذرا ابناءهما من توقيع عقوبة معينة فى حالة عدم إطاعتهم لأمر ما ثم لا ينفذان ذلك .

ولكن ، فى الوعيد إلى حد ما ـــ مخاطرة ، فهو تسليم بأن الطفل

قد لا يطيع ، وأنه ليتأثر أكثر إذا طلبت منه أمه بحزم الابتعاد عن الطريق . هذا إذا كان يعرف من تجارب سابقة أن أمه حقاً تعنى ما تقول .

لذلك :

على الأم ان تتجنب الوعيد بقدر الإمكان ، لأنه يؤدى إلى إضعاف رغبة الطفل فى إطاعة الأوامر .

فعلى الأم :

(١) تجنب التهديد المخيف بالعفاريت ، وبالعسكرى ، فهذا خطأ كبير ينبغى تجنبه فى جميع الحالات .

(٢) تجنب الإنتظار حتى يقع الطفل فى خطأ ، وبعد ذلك تتخذ منه موقف القاضى القاسى ، بل يجب العمل على إبعاد الطفل عن الوقوع فى الخطأ .

(٣) تجنب ضرب الطفل وهى فى حالة غضب ، عليها الانتظار حتى تهدأ ثم تشرح للطفل كيفية تجنب الخطأ الذى ارتكبه .

(٤) تجنب حبس الطفل فى حجرته كعقاب له ، لأن ذلك يجعله يشعر كأنه فى سجن ، وتتولد فيه كراهيته لحجرته التى من المفروض أن تكون محببة إليه ليحب النوم أو اللعب فيها .

(٥) تجنب الوعيد بقدر الإمكان ، لأنه يضعف رغبة الطفل فى إطاعة الأوامر .

(٦) تجنب فترة خصام الأب الغاضب مع الطفل كبديل للضرب وكمحاولة لإشعاره بفظاعة جرمه . بل عليه أن ينهى الموضوع ويزيل التوتر بالتوجيه البناء دون إطالة فترة نكد الطفل لوقايته من الإحساس بالذنب والاكتئاب النفسى .

وأخيراً :

. إذا رأت الأم أنها تحتاج كثيراً الى معاقبة طفلها ، فهذا يدل على أن هناك خطأً فى حياته ، أو أنها تنهج نهجا خاطئاً فى تربيته .

وفى هذه الحالة، عليها أن تستشير اخصائى فى الطب النفسى للأطفال إذ أنه مدرب على تفهم وعلاج مشاكل السلوك والانفعالات فى الأطفال) والعلاج المبكر أجدى وأنفع من الانتظار لئلا تستفحل الأمور .

ولعل كثيراً من الأمراض الخطيرة ، التى تظهر فى الكبر عادة يكون سببها مشاكل بسيطة فى الطفولة .

لذلك :

فعلاج مثل هذه المشاكل العادية البسيطة فى الطفولة منذ بدء ظهورها ، تجنب الطفل الكثير من المشاكل النفسية مستقبلاً ، والوصول

إلى العلاج الشافى فى أقل وقت ممكن .

وعلى العموم ، على الأم أن تتذكر دائما أن الوعيد أو العقاب لا يجعل الطفل يسلك سلوكا حسناً ، ولكن الذى يجعله يسلك السلوك الحسن هو حبه لها بسبب إعتدالها ، وهو يحترمها لأنها تعرف حقوقه وحقوقها .

وعليها أن تحتفظ بسلطانها عليه بطريقة ودية بدلا من النزول إلى مستوى عقليته والتشاحن معه وتحديه .

هذا الكتاب يعد إضافة [illegible] إلى [illegible] الكتب العلمية التي أصدرتها الدار [illegible] بالأطفال .

وفي هذا الكتاب [illegible] فيقدم الارشادات [illegible] للاهتمام بصحة الأم في هذه [illegible] الدقيقة ، ومن [illegible] الاهتمام [illegible] . فالعناية بالطفل يجب [illegible] من [illegible] ما [illegible] الولادة . كما أنه [illegible] على الكثير من [illegible] العناية بالطفل في [illegible] الأولى

إنه كتاب هام لكل [illegible] من أجل صحتها و[illegible] طفلها .